

LUNDI



MARDI

1 Envoie un message à quelqu'un pour lui faire savoir que tu penses à lui ou à elle

MERCREDI



2 Demande à un.e ami.e comment il/elle s'est porté.e récemment

JEUDI

3 Fais un acte de gentillesse pour faciliter la vie de quelqu'un

VENDREDI

4 Organise une 'pause-café' en ligne avec un.e collègue ou un.e ami.e

SAMEDI

5 Prends le temps d'avoir une conversation amicale avec un voisin

DIMANCHE



6 Reprends contact avec un.e ami.e que tu n'as pas vu.e depuis longtemps

7 Montre activement ton intérêt en posant des questions lorsque tu parles aux autres

8 Partage ce que tu ressens avec une personne en qui tu as vraiment confiance

9 Remercie quelqu'un et dis-lui en quoi il/elle a vraiment fait une différence pour toi

10 Cherche le bon côté chez les autres, surtout quand tu te sens frustré.e avec eux

11 Envoie un mot d'encouragement à une personne qui en a besoin

12 Concentre-toi sur le fait d'être gentil.le plutôt que d'avoir raison

13 Souris aux gens que tu vois et égaye leur journée

14 Dis à un proche ou un.e ami.e pourquoi il/elle est si spécial.e pour toi

15 Soutien une entreprise locale en publiant un avis positif en ligne ou en envoyant un message sympathique

16 Prends des nouvelles de quelqu'un qui pourrait connaître des difficultés et propose ton aide

17 Apprécie les belles qualités d'une personne dans ta vie

18 Exprime-toi avec gentillesse quand tu parles à toutes les personnes aujourd'hui, y compris toi-même

19 Partage quelque chose qui t'inspire, t'aide ou que tu trouves drôle

20 Arrange-toi pour contacter d'autres personnes pour faire quelque chose d'amusant

21 Ecoute vraiment ce que les gens disent sans les juger

22 Fais des compliments sincères aux personnes à qui tu parles aujourd'hui

23 Sois gentil.le avec quelqu'un que tu as tendance à critiquer

24 Dis à un proche les points forts que tu vois en elle/lui

25 Remercie trois personnes envers qui tu te sens reconnaissant.e et dis-leur pourquoi

26 Prends du temps sans interruption pour tes proches

27 Appelle un.e ami.e pour prendre des nouvelles et vraiment l'écouter

28 Fais des commentaires positifs à autant de personnes que possible aujourd'hui

