



CALENDRIER D' ACTIONS : MAI SIGNIFICATIF 2018



LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Prends l'engagement de AfH: créer plus de bonheur dans le monde

2 Fais quelque chose de significatif pour quelqu'un à qui tu tiens

3 Partage des photos de 3 choses que tu trouves intéressantes ou mémorables

4 Intéresse-toi à des personnes plus âgées, plus jeunes ou différentes de toi

5 Sors dehors. Regarde le ciel et sens-toi connecté à la nature

6 Choisis l'un de tes objectifs de vie et fais un pas vers cet objectif

7 Quelles sont tes valeurs les plus importantes ? Utilises-les

8 Pars en mission de bonté. Donne de ton temps aux autres

9 Explique à quelqu'un ce que ta musique préférée signifie pour toi

10 Porte une attention particulière aux personnes que tu chéris le plus

11 Découvre les valeurs et traditions d'une autre culture

12 Viens en aide à un projet ou oeuvre caritative qui te tient à cœur

13 Visite un endroit que tu trouves inspirant et significatif

14 Trouve un moyen de donner du sens à ton activité professionnelle

15 Souviens-toi de trois choses que tu as faites et dont tu es fier

16 Cherche des occasions d'être un bon citoyen du monde

17 Partage une citation inspirante avec quelqu'un qui compte pour toi

18 Regarde les étoiles et réalise que nous faisons partie de quelque chose de plus grand

19 Communique avec des personnes qui comptent pour toi (en face à face si possible)

20 Aujourd'hui, fais quelque chose qui fait chanter ton âme

21 Pense à la façon dont tes actions font une différence dans le monde

22 Demande à un proche ou à un collègue ce qui compte le plus pour eux dans la vie

23 Soutiens une cause qui représente quelque chose en quoi tu crois

24 Réfléchis à ce qui te fait vraiment te sentir valorisé et apprécié

25 Remarque toutes les merveilles du monde qui t'entoure

26 Découvre comment t'impliquer dans un groupe de ton quartier

27 Fais quelque chose de spécial aujourd'hui et remémore t'en ce soir

28 Établis un lien entre tes décisions d'aujourd'hui et ton but dans la vie

29 Aujourd'hui, fais quelque chose pour prendre soin de la planète

30 Raconte à quelqu'un 3 événements de ta vie qui ont été vraiment importants

31 Que veux-tu changer dans le monde? Fais un pas dans cette direction

"Agis comme si ce que tu fais faisait une différence. C'est le cas" - William James



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Pour en savoir plus sur les Dix clés d'une vie plus heureuse, y compris des livres, des guides, des affiches et plus encore, cliquez ici :

www.actionforhappiness.org /10-keys