



CALENDRIER D' ACTIONS : JUIN JOYEUX 2018



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



"Profite des petites choses de la vie, car un jour tu regarderas en arrière et tu réaliseras qu'elles étaient les grandes choses" ~ Robert Brault

3 Remercie quelqu'un pour la joie qu'il a apportée dans ta vie.

4 Mets en perspective une inquiétude et essaye de trouver une façon positive d'y réagir

5 Aujourd'hui, fais quelque chose aujourd'hui qui te rendra plus heureux

6 Demande à quelqu'un ce qui lui apporte de la joie et écoute sa réponse

7 Planifie avec des amis de faire quelque chose d'amusant ensemble

1 Décide d'être reconnaissant pour les bonnes choses tous les jours ce mois-ci

2 Fais trois choses pour apporter de la joie aux autres

8 Aujourd'hui, trouve la joie dans la musique : chante, joue, danse ou écoute

9 Sors dans des espaces verts et ressens la joie qu'offre la nature

10 Écris une lettre de gratitude pour remercier quelqu'un pour ce qu'il a fait

11 Essaie de dire quelque chose de positif chaque fois que tu entres dans une pièce

12 Répands la joie. Offre des fleurs ou participe à égayer la journée de quelqu'un

13 Vois le côté positif d'une situation difficile qui t'a aidé à grandir

14 Rappelle-toi trois choses dont tu es reconnaissant et note-les

15 Cuisine tes aliments préférés et déguste-les (avec d'autres personnes si possible)

16 Redécouvre une activité d'enfance amusante dont tu peux profiter aujourd'hui

17 Va dehors et trouve la joie de faire quelque chose d'actif

18 Envoie un mot positif à un ami qui a besoin d'encouragement

19 Trouve le moyen d'être reconnaissant dans une situation improbable

20 Aujourd'hui, fais quelque chose de délibérément taquin, juste pour le plaisir

21 Fais une liste de tes souvenirs d'enfance préférés

22 Regarde quelque chose de drôle et apprécie la sensation de rire

23 Partage un souvenir heureux avec quelqu'un qui compte beaucoup pour toi

24 Crée une playlist de tes chansons préférées et écoutez-les

25 Mange des aliments qui te font te sentir bien et savoure-les

26 Adopte une approche légère. Choisis de voir le côté amusant

27 Sois gentil envers toi-même. Traite-toi comme tu traiterais un ami

28 Remarque à quel point les émotions positives sont contagieuses entre les gens

29 Fais une liste des joies dans ta vie (et continue à en ajouter)

30 Rappelle-toi que la joie est portable - tu peux donc toujours l'emporter avec toi !

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, clique ici: www.actionforhappiness.org/10-keys