



# CALENDRIER D' ACTIONS : AOÛT ALTRUISTE 2018



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**"Aucun acte de gentillesse, même petit, n'est jamais perdu" ~ Aesop**



**1** Décide d'être gentil avec les autres (et toi-même) tous les jours

**2** Laisse un petit mot positif à quelqu'un

**3** Traite toutes les personnes avec qui tu interagis comme un ami

**4** Demande à quelqu'un comment il va et écoute vraiment sa réponse

**5** Arrose les fleurs/plantes d'un parc public

**6** Communique avec un ami pour qu'il sache que tu penses à lui

**7** Offre ton siège, cède le passage ou tiens la porte à quelqu'un

**8** Prends du temps pour souhaiter que des personnes soient libérées de leur souffrance

**9** Sois reconnaissant pour tes repas et des personnes les ayant cuisiné

**10** Prends le temps de pardonner quelqu'un qui t'a blessé dans le passé

**11** Fais un cadeau réfléchi pour surprendre quelqu'un

**12** Donne tes vêtements inutilisés à une association caritative

**13** Remarque si quelqu'un ne va pas bien et essaie d'égayer sa journée

**14** Soutiens une cause qui ne t'affecte pas directement

**15** Fais quelque chose pour faciliter la vie de quelqu'un

**16** Dis à une personne plus jeune une chose que tu aurais aimé entendre à son âge

**17** Si une personne t'énerve, imagine ce que ça fait d'être elle

**18** Emmène un ami dans une aventure spontanée

**19** Ne planifie rien aujourd'hui ! Sois gentil avec toi-même pour être plus gentil avec les autres

**20** 1 acheté = 1 offert : offre l'article supplémentaire

**21** Essaie de faire sourire le plus de personnes possible aujourd'hui

**22** Fais un don pour soutenir une bonne cause

**23** Complimente sincèrement les personnes que tu rencontres aujourd'hui

**24** Donne de ton temps et de ton énergie pour aider quelqu'un en difficulté

**25** Cuisine ton plat préféré à quelqu'un qui l'appréciera

**26** Éteins ton téléphone et accorde toute ton attention aux gens

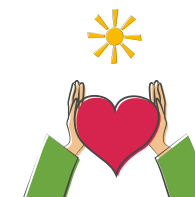
**27** Trouve le bon côté de chaque personne que tu rencontres

**28** Offre un livre que tu as trouvé inspirant ou utile

**29** Inscris-toi pour devenir donneur d'organes ou donneur de sang

**30** Lance des conversations amicales avec des inconnus

**31** Planifie une fête, un pique-nique ou un rassemblement pour ton voisinage/amis



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://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](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)