



CALENDRIER DE BONNE ANNEE - JANVIER 2019



LUNDI



7 Note 15 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) et leurs raisons

14 Eteins tout appareil électronique 2 heures avant de te coucher

21 Reprends le contact avec un ami qui te manque

28 Dis bonjour à tes voisins et apprend à les connaître un peu plus

MARDI

1 Trouve 3 raisons de se réjouir pour 2019

8 Va au lit une heure plus tôt que d'habitude

15 Fais avancer une bonne œuvre

22 Sois plus bienveillant(e) envers toi-même lorsque tu fais des erreurs

29 Fais face à tes pensées négatives en regardant vers les côtés positifs

MERCREDI

2 Cherche ce qu'il y a de meilleur en chacun et reconnais leurs points forts

9 Prends 10 minutes pour simplement être assis(e) et respirer

16 Prends un chemin différent et note ce que tu remarques

23 Fais un petit pas vers un but important

30 Au fil de la journée, compte à combien de personne tu peux sourire

JEUDI

3 Fais trois choses pleine de bonté pour les autres

10 Sers-toi d'un de tes points fort de façon différente

17 Prends de la distance par rapport à un souci afin de t'en libérer

24 Essaie quelque chose de nouveau afin de sortir de ta zone de confort

31 Décris ce à quoi tu rêves et planifies ton futur

VENDREDI

4 Prends le temps aujourd'hui d'être gentil(le) avec toi-même

11 Apprends quelque chose de nouveau et partage cela avec d'autres

18 Sors et note 5 choses que tu vois qui sont pleines de beauté

25 Décide de donner du baume au coeur aux gens autour de toi

SAMEDI

5 Dis quelque chose de positif à chaque personne que tu croises aujourd'hui

12 Demande autour de toi ce qui a créé de la joie au gens récemment

19 Aujourd'hui mange de la nourriture saine, celle qui nourrit vraiment

26 Fais quelque chose d'amusant (idéalement en groupe)

DIMANCHE

6 Fais 15 minutes d'activité physique en plus (surtout en plein air)

13 Remercie 3 personnes en leur disant pourquoi tu leurs es reconnaissant(e)

20 Engage une conversation sympathique avec un(e) inconnu(e)

27 Mets la technologie de côté et concentre-toi vraiment sur ceux qui t'entourent

"Le Bonheur est une fin en soi"

~ Aristotele

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org