



ACTION CALENDAR: FÉVRIER AFFECTUEUX 2019



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



"la meilleure façon de vous remonter le moral est d'essayer de remonter le moral à quelqu'un d'autre"

- Mark Twain

4 Aie des attentions encourageantes et amicales envers tes collègues

5 Paie attention aux qualités positives en chacune des personnes que tu rencontreras aujourd'hui

6 Remercie quelqu'un et dis lui à quel point il-elle compte pour toi

7 Montre ton réel intérêt en posant des questions lors de tes prochaines conversations

8 Dis des choses sympathiques aux employés des magasins ou cafés que tu fréquentes

9 Dis à une personne chère quels sont les points forts que tu admires le plus chez-elle

10 Mets de côté tes appareils électroniques et concentre-toi vraiment sur ce que tu vis avec les gens

11 Essaie d'impliquer autant de personnes que possible dans tes conversations

12 Sois bienveillant surtout lorsque ton premier instinct serait de ne pas l'être

13 Souris aux gens autour de toi et illumine ainsi leurs journées

14 Dis aux personnes qui te sont chères pourquoi tu tiens tellement à elles

15 Aie un comportement positif envers chaque personne que tu croises aujourd'hui

16 Appelle un ami pour bavarder, et écoute la-le attentivement

17 Fais l'effort d'avoir une conversation sympathique avec un(e) inconnu(e)

18 Trouve les aspects positifs chez ceux qui t'agacent

19 Envoie un message d'encouragement à quelqu'un qui en a besoin

20 Ecoute attentivement ce que les autres disent, sans jugement

21 Complimente sincèrement trois personnes

22 Organise une sortie pour faire en groupe quelque chose d'amusant

23 Prends le temps de bavarder avec un(e) voisin(e) pour mieux le-la connaître

24 Agis avec la gentillesse nécessaire pour faciliter la vie de quelqu'un

25 Fais d'honnêtes compliments à autant de personnes que tu peux

26 Remercie trois personnes et dis-leurs pourquoi tu te sens vraiment reconnaissant

27 Planifie des moments sans interruption pour passer du temps avec ceux qui te sont chers

28 Sois avenant(e) avec une personne que tu as tendance à critiquer



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org