



CALENDRIER DE GENTILLESSE: DÉCEMBRE 2020



LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Partage ce calendrier et propage ainsi les actes de gentillesse

2 Contacte une personne avec qui tu ne peux pas passer du temps pour prendre des nouvelles

3 Propose ton aide à quelqu'un qui traverse un moment difficile

4 Fais de gentilles remarques à autant de personnes que possible

5 Crée des cadeaux pour des personnes sans abris ou qui sont seules

6 Offre ton soutien à une œuvre caritative, une bonne cause ou une campagne qui te tient à cœur

7 Dépose quelque part un message positif afin que quelqu'un le trouve

8 Aide un(e) ami(e) ou un membre de ta famille

9 Si tu remarques que tu es dur(e) envers toi-même ou autrui, passe en mode gentillesse

10 Écoute les autres avec ton cœur, sans ne porter aucun jugements

11 Sois généreux/se. Nourris quelqu'un de mets, d'amour, ou de gentillesse

12 Achète en plus grande quantité aujourd'hui et partage avec une banque alimentaire

13 Vois à combien de personne tu peux sourire aujourd'hui

14 Partage un souvenir joyeux ou une pensée motivante avec un(e) proche

15 Rends visite à un(e) voisin(e) âgé(e) et embellis sa journée

16 Trouve quelque chose de positif à dire à chaque personne que tu rencontres aujourd'hui

17 Pratique la reconnaissance : fais une liste de ce que d'autres personnes ont fait pour toi

18 Fais don de quelque chose dont tu n'arrives pas à te séparer

19 Fais des achats localement et soutiens les producteurs régionaux

20 Contacte quelqu'un qui se sent peut-être seul ou isolé

21 Sois reconnaissant(e) pour la gentillesse qui t'entoure et remercie ceux qui font des choses pour toi

22 Félicite quelqu'un pour ce qu'il-elle a accompli et qui risque de ne pas être reconnu(e)

23 Choisis de donner ou de recevoir le don du pardon

24 Propage la joie en partageant quelque chose qui te fait rire

25 Traite tout le monde avec gentillesse, toi y compris

26 Sors et fais quelque chose de gentil pour la nature comme ramasser des déchets

27 Appelle un membre de ta famille qui vit loin pour bavarder un peu

28 Sois gentil(le) envers la planète, mange moins de viande et utilise moins d'énergies

29 Eteins tous les appareils digitaux et écoute vraiment ceux qui t'entourent

30 Dis à quelqu'un combien tu tiens à lui/elle et explique lui pourquoi

31 Planifie de nouveaux actes de gentillesse que tu implémenteras en 2021

Regardons au-delà de nos différences et soutenons-nous les un les autres. Chaque acte de gentillesse compte



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Restons calmes · Restons sages · Soyons bienveillant(e)s

Pour en savoir d'avantage sur le thème du mois (en anglais) www.actionforhappiness.org/do-good-december