



CALENDRIER D' ACTIONS: FÉVRIER AFFECTUEUX 2021



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Envoie un message à quelqu'un pour lui dire combien tu tiens à lui/elle

2 Prends des nouvelles récentes d'un(e) ami(e)

3 Fais quelque chose de vraiment gentil afin de faciliter la vie de quelqu'un

4 Planifie une pause café en ligne avec des amis ou des collègues

5 Montre ton réel intérêt en posant des questions

6 Contacte un(e) ami(e) que tu n'as pas vu(e) depuis longtemps

7 Prends le temps de parler à un(e) voisin(e)

8 Partage tes sentiments profonds avec une personne en qui tu as confiance

9 Remercie une personne et dis-lui combien elle compte pour toi

10 Cherche les bons côtés des gens même lorsqu'ils sont frustrants

11 Envoies un message de soutien à quelqu'un qui en a besoin

12 Concentre-toi surtout sur comment être sympa plutôt que comment avoir raison

13 Envoies un message de soutien aux commerces locaux

14 Explique aux personnes que tu aimes pourquoi elles te sont si chères

15 Souris à ton entourage et mets du soleil dans leur quotidien

16 Contacte une personne qui a des difficultés et propose ton aide

17 Sois aimable envers chaque personne que tu côtoies...toi y compris

18 Reconnais les qualités de tes proches

19 Partage une vidéo ou un message que tu trouves utile ou motivant

20 Planifie une activités sympa avec d'autres personnes

21 Écoute activement, sans jugement

22 Fais de compliments sincères aux personnes à qui tu parles

23 Sois aimable envers quelqu'un que tu as tendance à critiquer

24 Dis à ceux que tu aimes qu'elles points forts tu admires en elles

25 Remercie trois personnes en leurs expliquant pourquoi tu leurs es reconnaissant(e)

26 Dis des choses positives à autant de personnes que possible

27 Appelle un(e) ami(e) et prends vraiment le temps de l'écouter

28 Planifie du temps sans interruptions avec ceux que tu aimes



"La meilleure façon de vous remonter le moral est d'essayer de remonter le moral de quelqu'un d'autre"
- Mark Twain



"La seule manière d'avoir un ami c'est d'en être un"
- Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org