

Mai du sens 2021

SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 Fais la liste de tout ce qui te tient le plus à cœur

2 Fais quelque chose d'aimable pour une personne à qui tu tiens

3 Concentre-toi sur ce que tu peux faire et non sur ce que tu ne peux pas faire

4 Fais un pas, aussi petit soit-il, en direction d'un de tes buts

5 Envoie à un(e) ami(e) une photo d'un bon moment passé ensemble

6 Cherche la compagnie des personnes qui font du bien et des raisons d'être heureux/se

7 Dis à quelqu'un combien il/elle compte pour toi en expliquant pourquoi

8 Aujourd'hui pars en mission gentillesse pour aider les autres

9 Prends conscience de la beauté de la Nature, même en étant chez toi

10 Quelles valeurs te tiennent à cœur, fais en preuve aujourd'hui

11 Sois reconnaissant(e) pour les choses simples, même dans les moments difficiles

12 Ecoute ton morceau de musique favori et pense à ce qu'il représente pour toi

13 Regarde autour de toi et vois ce qui t'inspire et t'émerveille

14 Ouvre-toi aux valeurs et traditions d'autres cultures

15 Participe à la vie de ta communauté

16 Lève les yeux au ciel et souviens-toi que l'on fait tous parti de quelque chose de plus grand

17 Montre ta reconnaissance envers ceux qui rendent le monde meilleur

18 Trouve ce qui fait du sens dans tout ce que tu fais aujourd'hui

19 Envoie un mot écrit de ta main à quelqu'un à qui tu tiens

20 Que fais-tu qui a du sens pour toi et te valorise

21 Partage 3 photos de ce qui a de la valeur à tes yeux

22 Trouve une façon d'aider un projet ou une œuvre caritative qui t'inspire

23 Booste les autres en partageant une citation qui t'inspire

24 Rappelle-toi de 3 choses que tu as faites dont tu es fier/fière

25 Fais en sorte que tes choix aient des retombées positives

26 Demande à quelqu'un ce qui est le plus important pour eux, et pour quelles raisons

27 Souviens-toi d'un évènement qui était chargé de sens

28 Pense à l'impact que tes actes peuvent avoir sur les autres

29 Fais quelque chose de spécial que tu pourras te remémorer avec plaisir ce soir

30 Prends particulièrement soin de la nature aujourd'hui

31 Trouve 3 raisons d'être optimiste pour le futur

