



CALENDRIER D'ACTIVITÉS: MAI ÉPANOUISSANT 2019



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

« On peut changer le monde »
~ Nelson Mandela



6 Quelles sont les valeurs auxquelles tu attaches le plus d'importance ? Fais-en preuve aujourd'hui.

7 Pars en 'mission gentillesse' et passe du temps à aider les autres

8 Explique à quelqu'un ce que la musique que tu préfères représente à tes yeux

9 Aujourd'hui, paies encore mieux attention aux personnes que tu chéries le plus

10 Renseigne-toi sur les valeurs et les traditions d'une autre culture

11 Fais quelque chose pour un projet ou une œuvre caritative qui te tient à cœur

12 Visite un lieu que tu trouves inspirant et qui représente quelque chose d'essentiel

13 Trouve une astuce afin de donner encore plus d'importance et de sens aux activités liées à ton travail

14 Rappelle-toi trois choses que tu as faites dont tu es vraiment fier/fière

15 Aujourd'hui cherche des opportunités afin d'être un(e) bon(ne) citoyen(ne) du monde

16 Partage une citation qui t'inspire avec quelqu'un qui t'est cher

17 Observe les étoiles et vois à quel point l'on fait parti de cette immensité

18 Contacte ceux qui comptent pour toi (de préférence en personne)

19 Aujourd'hui fais quelque chose qui fait chanter ton âme

20 Cherche en quoi tes actions permettent de faire une différence dans le monde

21 Demande à un(e) proche ou à un(e) collègue ce à quoi ils accordent le plus d'importance

22 Soutiens une cause en laquelle tu crois et qui signifie beaucoup à tes yeux

23 Pense à ce qui te permet de te sentir vraiment valorisé(e) et apprécié(e)

24 Aujourd'hui prête attention à tous les incroyables miracles qui t'entourent

25 Trouve une manière de t'investir dans un groupe de ta communauté locale

26 Fais quelque chose de vraiment spécial aujourd'hui et repense-y ce soir

27 Fais en sorte que tes choix et tes décisions d'aujourd'hui soient en lien avec le but que tu as dans la vie

28 Aujourd'hui, fais quelque chose pour prendre soin de la planète

29 Partage avec quelqu'un trois événements de ta vie qui ont vraiment été significatifs

30 Quel(s) changement(s) veux-tu voir dans le monde ? Entrepris donc maintenant quelque chose pour cela

31 Tiens la promesse d'Action for Happiness : d'être le créateur de plus de joie dans le monde



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org