



# CALENDRIER DE DOUCEURS: DÉCEMBRE 2019



## DIMANCHE

**1** Encourage les actes de gentillesse. Partage ce calendrier avec ton entourage

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

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

**22** Invite quelqu'un qui serait normalement seul

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

## LUNDI

**2** Soutiens une œuvre caritative, une campagne ou une cause qui te tient vraiment à cœur

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

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

**23** Choisis de donner ou de recevoir le don du pardon

**30** Dis à quelqu'un combien son cadeau t'a fait plaisir

## MARDI

**3** Aujourd'hui fais des compliments à autant de personnes que possible

**10** Reconnais la chance que tu as en faisant la liste des actes de gentillesse dont tu as bénéficiés

**17** Prends le temps de remercier ceux qui font des choses que tu considères comme allant de soi

**24** Offre des accolades à tes proches

**31** Planifie les actes de gentilles que tu vas implémenter en 2020

## MERCREDI

**4** Écoute pleinement avec ton cœur, sans jugements

**11** Fais passer une personne avant toi dans une file d'attente

**18** Propose ton aide à quelque qui traverse un moment difficile

**25** Traite tout le monde avec gentillesse, toi y compris

## JEUDI

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

**12** Vois à combien de personne tu peux sourire aujourd'hui

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

**26** Motive les autres à prendre l'air avec toi et appréciez ensemble la nature

## VENREDI

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

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

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

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

## SAMEDI

**7** Crée des cadeaux pour des personnes sans abris ou qui sont seules

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

**21** Fais des achats localement et soutiens les producteurs régionaux

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

"Faites le bien, par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde"

~ Desmond Tutu



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Ta joie fait parti de tout un ensemble,



rejoins le mouvement pour un monde plus heureux et plus doux