



CALENDRIER DE BONNE ANNÉE - JANVIER 2020



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

"Le bonheur n'est pas acquis. Il vient par nos propres actions" - Dalai Lama

5 Bouge !
Pratique une activité physique (idéalement à l'extérieur)

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

7 Prends dix minutes pour rester assis(e) et pour simplement respirer

1 Réfléchis à trois choses pour lesquelles tu peux te réjouir pour cette année

2 Prends le temps d'être attentionné(e) envers toi-même

3 Sème la joie autour de toi en faisant des choses attentionnées pour les autres

4 Fais la liste des choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) et explique pourquoi

12 Eteins tout appareil électronique deux heures avant de te coucher

13 Sois aimable envers toi-même quand tu fais une erreur

14 Prends un chemin différent aujourd'hui et note ce que tu vois

8 Cherche en chacun ce qu'il y a de meilleur et remarque leurs points forts

9 Apprends quelque chose de nouveau puis partage ton expérience

10 Remercie trois personnes en leur expliquant pourquoi

11 Discute de façon amicale avec un(e) inconnu(e)

15 Change de perspective par rapport à un souci et essaie de t'en détacher

16 Sors et paie attention à cinq belles choses

17 Nourris-toi vraiment sainement aujourd'hui

18 Fais bouger les choses pour une bonne cause

19 Reprends contact avec un(e) ancien(ne) ami(e) qui te manque

20 Va au lit de bonne heure pour vraiment recharger tes batteries

21 Fais un petit pas en avant dans la direction d'un but qui t'est important

22 Essaie quelque chose nouveau afin d'élargir ta zone de confort

23 Décide de motiver les autres plutôt que de les décourager

24 Fais quelque chose de joyeux et encourage les autres à y participer aussi

25 Mets tes appareils électroniques de côté et concentre-toi vraiment sur ceux qui t'entourent

26 Dis bonjour à un(e) voisin(e) et fais un peu mieux connaissance

27 Challenge tes idées négatives en cherchant le positif

28 Compte combien de personnes tu peux faire sourire aujourd'hui

29 Mets à profit un de tes points forts d'une façon nouvelle

30 Demande autour de toi ce qui leur a apporté du plaisir récemment

31 Ecris les espoirs et les plans que tu as pour le future



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Ta joie fait partie de tout un ensemble, rejoins le mouvement pour un monde plus heureux et plus doux