



# CALENDRIER D' ACTIONS: FÉVRIER AFFECTUEUX 2020



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



« les gens oublieront ce que vous avez dit ou fait. Mais ils n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir »

- Maya Angelou



**2** Demande à un(e) ami(e) ce qui lui est arrivé de beau récemment

**3** Fais preuve de soutien et d'amitié envers tes collègues

**4** Paie attention aux qualités des gens que tu rencontres

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

**6** Remercie une personne et dis lui combien ce qu'elle a fait compte pour toi

**7** Montre ton réel intérêt en posant des questions

**8** Aies des paroles amicales pour les employé(e)s des cafés et magasins

**9** Mets les appareils digitaux de côté, et sois vraiment présent(e)

**10** Essaies d'être aussi inclusif(ve) que possible dans tes conversations

**11** Souris à ton entourage et mets du soleil dans leur quotidien

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

**13** Sois aimable, surtout quand ton premier instinct est de ne pas l'être

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

**15** Pousse-toi à avoir une conversation sympathique avec un(e) inconnu(e)

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

**17** Réagis de façon positive envers chaque personne que tu crois

**18** Cherche les bons côtés des gens même dans des situations frustrantes

**19** Dis à ceux que tu aimes qu'elles qualités tu admires en elles

**20** Écoute activement, sans jugement

**21** Fais des compliments sincères à trois personnes

**22** Planifie une activités sympa et invite d'autres personnes

**23** Prends le temps de parler à un(e) voisin(e) pour apprendre à mieux le/la connaître

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

**25** Dis des choses positives à autant de personnes que possible

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

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

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

**29** Planifie du temps sans interruptions avec ceux et pour qui comptent

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sur: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)

tu trouveras des livres, des guides, des posters et bien plus encore pour mieux connaître Ten Keys to Happier Living