



CALENDRIER D' ACTIONS: MAI PLEIN DE SENS 2020



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

"Commence là où tu es. Fais avec ce que tu as. Et fais de ton mieux" ~ Arthur Ashe



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

5 Envoie une photo à tes ami(e)s d'un excellent moment partagé

6 Fais un pas, même petit, en direction d'un de tes buts les plus significatifs

7 Fais savoir à une personne que tu aimes combien elle compte à tes yeux

1 Prends un moment pour te rappeler ce qui compte vraiment à tes yeux et pourquoi

2 Fais quelque chose d'important et de significatif pour quelqu'un qui représente beaucoup à tes yeux

3 Reconnecte-toi avec la nature, surtout si tu dois rester à l'intérieur

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

12 Sois reconnaissant(e) pour les petites choses du quotidien, même dans les moments difficiles

13 Aujourd'hui, entreprends quelque chose pour prendre soin de la planète

14 Montre-toi reconnaissant(e) envers ceux/celles qui cherchent à améliorer les choses

15 Recherche les valeurs et traditions d'une autre culture

16 Regarde bien autour de toi et trouve 5 choses qui sont importantes à tes yeux

17 Trouve une manière de t'investir de façon positive dans ta communauté locale

18 Ecris une lettre à quelqu'un que tu aimes, et envoie-lui-là en photo

19 Trouve une manière créative de donner plus de sens à ce que tu entreprends

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

21 Partage trois photos qui illustrent ce qui est significatif ou marquant à tes yeux

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

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

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

25 Agis pour un projet ou une œuvre caritative qui te tient à cœur

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

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 Partage avec quelqu'un un événement de ta vie qui a vraiment été significatif

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

30 Trouve trois bonnes raisons d'être positif/ve en pensant au futur

31 Observe le ciel et vois à quel point l'on fait tous parti de cette immensité

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 actions pour prendre soin de soi et des autres afin de faire face à cette crise mondiale, ensemble!

Restons calmes • Restons sages • Soyons bienveillant(e)s