



# CALENDRIER D' ACTIONS: EN 2021, UN JANVIER PLUS JOYEUX



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



**"Le bonheur, c'est l'harmonie entre ce que tu penses, ce que tu dis et ce que tu fais" - Gandhi**

**4** Fais la liste des choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) et pour quelles raisons

**5** Cherche en chacun(e) ce qu'il y a de meilleur et remarque leurs points forts

**6** Prends cinq minutes pour rester assis(e) et pour simplement respirer

**7** Apprends quelque chose de nouveau puis partage ton expérience

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

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

**3** Fais quelque chose d'attentionné pour apporter un rayon de soleil à quelqu'un

**11** Eteins tout appareil électronique deux heures avant de te coucher

**12** Partage un sourire ou une discussion avec un proche et sens-toi connecté(e)

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

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

**15** Nourris-toi vraiment sainement aujourd'hui

**16** Sors et paie attention à cinq belles choses

**17** Contribue de façon positive à une bonne cause ou dans ta communauté

**18** Concentre-toi sur ce qui est positif, même pendant une journée difficile

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

**20** Couche-toi 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** Planifie quelque chose de joyeux et encourage les autres à y participer aussi

**24** Mets tes appareils électroniques de côté et concentre-toi vraiment sur le moment présent

**25** Décide de motiver les autres plutôt que de les décourager

**26** Dis bonjour à un(e) voisin(e) et fais plus ample connaissance

**27** Mets au défi tes idées négatives en cherchant le positif

**28** Demande aux gens autour de toi ce qui leur a apporté du plaisir récemment

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

**30** Compte à combien de personnes tu peux sourire aujourd'hui

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

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

**Plus heureux · Plus aimables  
Plus connectés**

Pour en savoir d'avantage sur le thème du mois (en anglais) [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)