

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1 Pour quelles 3 choses te réjouis-tu pour 2023

2 Plannifie du temps aujourd'hui pour t'apporter de la douceur

3 Fais quelque chose d'attentionné afin de mettre de la gaïté dans la journée de quelqu'un

4 Fais la liste de choses dont tu es reconnaissant.e et décris pourquoi

5 Regarde les bons aspects chez autrui et note leurs points forts

6 Prends 5 minutes pour t'asseoir en silence et pour simplement respirer

7 Apprends quelque chose de nouveau et partage-le

8 Aujourd'hui fais des commentaires positifs aux personnes que tu croises

9 Bouge. Fais quelque chose d'actif, idéalement en extérieur

10 Remercie quelqu'un et explique lui pourquoi tu es reconnaissant.e

11 Eteins tous tes appareils électroniques au moins une heure avant de dormir

12 Connecte-toi avec quelqu'un proche-partage un sourire ou une conversation

13 Prends un chemin nouveau aujourd'hui et note ce qui est différent

14 Aujourd'hui choisis de la nourriture saine, qui nourrit réellement

15 Sors et prends conscience de 5 belles choses

16 Contribue de façon positive à ta communauté locale

17 Quand tu fais des erreurs sois doux.ce envers toi-même

18 Reprends contact avec un.e ancien.ne ami.e

19 Même si cette journée est difficile concentre ton énergie sur ce qui va bien

20 Ne te couche pas tard afin de vraiment te reposer

21 Tente quelque chose de nouveau pour élargir ta zone de confort

22 Planifie quelque chose de rigolo et invite d'autres personnes à se joindre à toi

23 Fais une pause digitale et concentre-toi sur l'instant présent

24 Fais un petit pas qui fera progresser un but important

25 Décide de mettre les autres en lumière plutôt que dans l'ombre

26 Choisis un de tes points forts et fais en bon usage aujourd'hui

27 Mets tes pensées négatives au défi en cherchant les aspects positifs

28 Demande aux personnes autour de toi ce qui leur a apporté de la joie récemment

29 Salue tes voisin.es et apprenez à mieux vous connaître

30 Vois à combien de personnes tu peux sourire aujourd'hui

31 Ecris tes espoirs et tes projets pour l'avenir

