

Donner du sens à mai 2023

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Fais quelque chose de gentil pour quelqu'un à qui tu tiens

2 Concentre-toi sur ce que tu es en mesure de faire et non sur ce que tu ne peux pas faire

3 Fais un pas, aussi petit soit-il, vers un projet qui te tient à cœur

4 Envoie une photo d'un bel instant partagé à un.e ami.e

5 Dis à une personne que tu tiens à elle en lui expliquant pourquoi

6 Tourne-toi faire les personnes qui font de belles choses et crée des raisons d'être joyeux.se

7 Fais la liste de choses qui comptent le plus à tes yeux, et pourquoi

8 Pars aujourd'hui en mission gentillesse et aide les autres

9 Quelles sont tes valeurs clés, et comment peux-tu les mettre en pratique aujourd'hui?

10 Sois plein.e de reconnaissance aussi pour les choses simples et même dans les moments difficiles

11 Recherche autour de toi ce qui t'émerveille

12 Ecoute ton morceau de musique préféré en te souvenant de ce qu'il représente à tes yeux

13 Intéresse-toi aux valeurs et traditions d'une autre culture

14 Sors et admire la beauté de la nature

15 Fais quelque chose pour aider ta communauté locale

16 Exprime ta reconnaissance pour ceux.celles qui aident à rendre les choses meilleures

17 Trouve un moyen de mettre du sens dans tout ce que tu fais aujourd'hui

18 Envoie un mot écrit à la main à quelqu'un à qui tu tiens

19 Demande toi ce qui te donne de la valeur et du sens

20 Partage 3 photos de choses que tu trouves mémorables ou significatives

21 Lève les yeux vers le ciel et souviens-toi que l'on va tous partir de quelque chose de plus immense que soi

22 Trouve un moyen d'apporter ton aide à un projet ou à une œuvre caritative

23 Remémore-toi 3 choses que tu as faites et dont tu es fier.ère

24 Fais de choix qui ont un impact positif autour de toi

25 Demande à quelqu'un ce qui a le plus d'importance pour eux.elles et pourquoi cela

26 Replonge-toi dans un événement que tu as vécu qui avait beaucoup de sens

27 Concentre-toi sur comment tes actions impactent ceux qui t'entourent

28 Fais quelque chose de spécial et repense-y le soir

29 Prends soin activement de la Nature

30 Partage une citation que tu trouves inspirante et qui va motiver les autres

31 Trouve 3 raisons de regarder l'avenir de façon positive

