CALENDRIER DE DOUCEURS: DÉCEMBRE 2019

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Encourage les actes de gentillesse. Partage ce calendrier avec ton entourage	**2** Soutiens une œuvre caritative, une campagne ou une cause qui te tient vraiment à cœur	**3** Aujourd'hui fais des compliments à autant de personnes que possible	**4** Écoute pleinement avec ton cœur, sans jugements	**5** Dépose quelque part un message positif afin que quelqu'un le trouve	**6** Si tu remarques que tu es dur(e) envers toi-même ou autrui, passe en mode gentillesse	**7** Crée des cadeaux pour des personnes sans abris ou qui sont seules
8 Aide un(e) ami(e) ou un membre de ta famille	**9** Sois généreux/se. Nourris quelqu'un de mets, d'amour, ou de gentillesse	**10** Reconnais la chance que tu as en faisant la liste des actes de gentillesse dont tu as bénéficiés	**11** Fais passer une personne avant toi dans une file d'attente	**12** Vois à combien de personne tu peux sourire aujourd'hui	**13** Achète en plus grande quantité aujourd'hui et partage avec une banque alimentaire	**14** Partage un souvenir joyeux ou une pensée motivante avec un(e) proche
15 Rends visite à un(e) voisin(e) âgé(e) et embellis sa journée	**16** Trouve quelque chose de positif à dire à chaque personne que tu rencontres aujourd'hui	**17** Prends le temps de remercier ceux qui font des choses que tu considères comme allant de soi	**18** Propose ton aide à quelque qui traverse un moment difficile	**19** Fais don de quelque chose dont tu n'arrives pas à te séparer	**20** Félicite quelqu'un pour ce qu'il-elle a accompli et qui risque de ne pas être reconnu(e)	**21** Fais des achats localement et soutiens les producteurs régionaux
22 Invite quelqu'un qui serait normalement seul	**23** Choisis de donner ou de recevoir le don du pardon	**24** Offre des accolades à tes proches	**25** Traite tout le monde avec gentillesse, toi y compris	**26** Motive les autres à prendre l'air avec toi et appréciez ensemble la nature	**27** Appelle un membre de ta famille qui vit loin pour bavarder un peu	**28** Sois gentil(le) envers la planète, mange moins de viande et utilise moins d'énergies
29 Eteins tous les appareils digitaux et écoute vraiment ceux qui t'entourent	**30** Dis à quelqu'un combien son cadeau t'a fait plaisir	**31** Planifie les actes de gentilles que tu vas implémenter en 2020				

"Faites le bien, par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde"

~ Desmond Tutu

ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Ta joie fait parti de tout un ensemble, rejoins le mouvement pour un monde plus heureux et plus doux