

JOYEUX JANVIER 2024

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



1
Quelles sont les 3 choses pour lesquelles tu te rejoyis pour 2024

2
Prends le temps de t'accorder de la douceur aujourd'hui

3
Illumine la journée de quelqu'un en leur apportant de la gentillesse

4
Fais la liste de tout ce pour quoi tu es reconnaissant et pourquoi

5
Vois ce qu'il y a de meilleur chez les autres et ce qui fait leur force

6
Prends 5 minutes pour être tout simplement assis.e et respirer

7
Apprends quelque chose de nouveau et partage-le

8
Dis des choses positives aux gens que tu croises aujourd'hui

9
Bouge. Autant que possible à l'exterieure

10
Remercie quelqu'un en lui expliquant pourquoi tu es reconnaissant.e

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

12
Rapproche-toi de quelqu'un en partageant un sourire ou une conversation

13
Prends un autre chemin aujourd'hui et note ce que tu remarques

14
Mange sainement afin de vraiment nourrir ton corps

15
Sors et prend note de 5 choses magnifiques

16
Contribue de façon positive a ta communauté locale

17
Sois tolérant.e envers toi-même quand tu fais une erreur

18
Reprends le contact avec un.e ancien.ne connaissance

19
Concentre-toi sur ce qui va bien même si cette journée est difficile

20
Couche toi de bonne heure pour bien te recharger

21
Essaye quelque chose de nouveau qui élargira ta zone de confort

22
Planifie quelque chose d'amusant et invite-y des personnes qui t'entourent

23
Pose tes appareils électroniques et sois vraiment présent

24
Fais un petit pas en avant vers un but important pour toi

25
Décide de porter les autres plutôt que de les rabaisser

26
Parmi tes points forts, lequel peux-tu faire preuve le mieux aujourd'hui

27
Mets tes pensées négatives au défi de voir la vie du bon côté

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

29
Dis bonjour à un.e voisin.e et apprend à mieux le.la connaître

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

31
décris tes espoirs ou tes projets pour l'avenir

