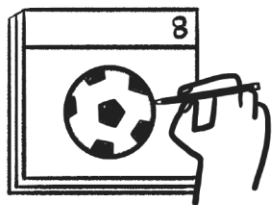


LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Fais la liste de toutes les nouvelles choses que tu souhaites faire ce mois-ci

2 Fais face à une situation difficile d'une manière différente

3 Sors et observe dans la nature les changements tout autour de toi

4 Inscris-toi à une nouvelle activité en groupe ou en ligne

5 Modifie ta routine et vois comment tu te sens

6 Essaie une façon différente d'être actif.ve physiquement

7 Sois créatif.ve. Cuisine, dessine, écrit, peins, crée quelque chose d'inspirant

8 Mets en pratique une idée ou une activité que tu voudrais faire cette semaine

9 Quand tu ressens que tu ne peux pas faire quelque chose, ajoute « pas encore »

10 Fais preuve de curiosité. Apprends quelque chose sur un sujet nouveau ou une idée inspirante

11 Choisis un chemin différent et note ce que tu remarques

12 Découvre un aspect différent chez une personne qui compte pour toi

13 Fais quelque chose d'amusant dehors, marche, cours, explore, relaxe-toi

14 Trouve une nouvelle façon d'aider une cause à laquelle tu tiens

15 Build on new ideas by thinking "Yes, and what if..."

16 Vois la vie à travers le regard des autres et ouvre des horizons nouveaux

17 Essayes de pratiquer l'art de prendre soin de toi d'une façon nouvelle

18 Prends contact avec une personne d'une autre génération

19 Elargis tes perspectives en lisant un autre journal, magazine, ou site

20 Cuisine un plat en incluant une recette ou un ingrédient nouveau

21 Apprends une nouvelle compétence avec un.e proche ou partage une de tiennes avec eux

22 Trouve une autre façon de dire à une personne combien tu tiens à elle.lui

23 Prévois du temps pour faire ce que tu aimes faire

24 Partage avec un.e ami. equelque chose que tu as découvert d'utile récemment

25 Sers-toi d'un de tes points forts d'une nouvelle façon sois créatif.ve

26 Regarde une nouvelle émission

27 Joins-toi au hobby d'un.e ami.e et découvre pourquoi c'est passionnant

28 Explore ton côté créatif en créant une carte de vœux

29 Apprécie une musique nouvelle, chante, danse, joue

30 Cherche de nouvelles façons d'être plein.e d'espoir, même quand cela est difficile

