

# Juin, le mois de la joie 2021



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Décide de voir ce qu'il y a de bon chaque jour ce mois-ci

2 Dis des choses positives quand tu discutes avec les autres

3 Recadre tes inquiétudes et trouve une bonne façon d'y penser

4 Prends une photo de quelque chose qui te rend heureux.se et partage-la

5 Pense à 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e et note-les

6 Va dehors et ressens les effets positifs de la nature

7 Fais quelque chose de bien pour ta santé et qui te fait sentir bien

8 Trouve de la joie dans la musique: écoutes-en, chante, danse et partages-en

9 Demande à un.e ami.e ce qui l'a rendu heureux.se récemment

10 Rends quelqu'un heureux en faisant quelque chose de gentil pour lui/elle

11 Nourris-toi bien et savoure ce que tu manges

12 Ecris une lettre pour remercier quelqu'un

13 Prends la vie du bon côté et vois le côté amusant des choses

14 Partage un bon moment avec une personne importante pour toi

15 Sois reconnaissant.e surtout dans des situations inattendues

16 Parle aux autres avec gentillesse et chaleur

17 Prends le temps de remarquer les choses que tu trouves belles

18 Note l'aspect positif dans une situation difficile

19 Sors et trouve le bonheur d'être actif.ve

20 Redécouvre une activité ludique de ton enfance et amuse-toi

21 Envoie un message positif à un.e ami.e qui a besoin d'encouragement

22 Regarde quelque chose de drôle et profite de cette sensation

23 Crée une playlist de chansons inspirantes et motivantes à écouter

24 Prends le temps de te remémorer un souvenir pour lequel tu es reconnaissant.e

25 Montre ton appréciation aux gens qui aident les autres

26 Prends le temps de faire quelque chose de ludique juste pour t'amuser

27 Sois bon.ne envers toi-même. Fais quelque chose qui te rend heureux.se

28 Note comment les émotions positives sont contagieuses

29 Partage un sourire amical avec les gens que tu rencontres

30 Prends conscience des plaisirs que le quotidien peut offrir et note-les au fil des jours



ACTION POUR LE BONHEUR

Plus heureux.ses - Plus aimables - Tous ensemble