

Un mois de mai 2025 marquant

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

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

6 Remarque les personnes qui font de belles choses et les raisons d'être Joyeux.se

7 Dresse une liste de choses qui comptent le plus à tes yeux et explique pourquoi

8 Pars en mission gentillesse aujourd'hui et aide autrui

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

10 Sois reconnaissant.e pour les choses simples, même dans les moments difficiles

11 Recherche autour de toi ce qui t'émerveille

12 Ecoute un de tes morceaux de musique préférée en te rappelant de ce qu'il représente pour toi

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 à ceux et 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 Réfléchis à ce qui te donne de la valeur et du sens

20 Partage 3 photos que tu trouves mémorables ou significatives

21 Regarde le ciel et souviens-toi que l'on fait tous partie de quelque chose de plus grand que soi

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

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

24 Fais des choix qui ont un impact positif pour les gens autour de toi

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

26 Replonge-toi dans un évènement que tu as vécu qui t'a marqué

27 Remarque comment tes actions impactent ceux qui t'entourent

28 Fais quelque chose de spécial et repenses-y ce soir

29 Aujourd'hui prends activement soin de la Nature

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

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

