

MON GUIDE DU BONHEUR

1

Prenez un moment pour vous : faites une liste de 5 choses dont vous êtes reconnaissant

2

Marchez !
Faites une promenade ou allez au travail à pied

3

Envoyez un message à quelqu'un que vous n'avez pas contacté depuis un moment

4

Partagez une anecdote positive ou drôle avec quelqu'un

5

Faites un geste pour la planète : douche froide, dîner aux chandelles ou repas sans viande

6

Offrez des fleurs ou un petit cadeau à quelqu'un... ou à vous-même !

7

Écrivez 5 choses positives qui vous sont arrivées dans la journée

8

Aidez ou encouragez une personne qui en a besoin

9

Moment compliments : dites à une personne pourquoi vous l'appréciez

10

Rendez service à un ami, un voisin... quelqu'un a peut-être besoin de votre aide !

11

Organisez une soirée pour voir les personnes que vous aimez et passez un moment avec elles

12

Prenez du temps pour vous relaxer : regardez votre émission "plaisir coupable"

13

Dites "Je t'aime" !

14

Soutenez une œuvre de charité ou faites un don à une association

15

Allez faire une séance de votre sport préféré

16

Écoutez votre album de musique préféré

17

Découvrez la joie dans les choses simples de la vie

18

Opération ménage de printemps : faites du tri et donnez les affaires que vous n'utilisez plus

19

Organisez un repas pour se retrouver en famille

20

Aujourd'hui, donnez autour de vous : amour, nourriture ou sourire, un rien peut rendre heureux !

21

Prenez du temps pour vous : bouquinez ou regardez votre film préféré

22

Reposez-vous : ce soir, on se couche tôt

23

Faites-vous plaisir : cuisinez votre plat favori, faites-vous un masque...

24

Préparez des gâteaux et faites un goûter en famille

25

Achetez de quoi faire un petit déjeuner convivial au bureau

26

Essayez une nouvelle activité ! Invitez quelqu'un pour la tester avec vous.

27

Aujourd'hui, complimentez le plus de personnes possible

28

Prenez l'air : allez faire une promenade dans un parc

29

Faites une liste de ce que vous avez accompli et soyez-en fier !

30

Continuez à semer le bonheur autour de vous