







NOVEMBRE 2023

Actes de gentillesse quotidiens

Voici quelques suggestions de manières de faire preuve de gentillesse envers vous-même et envers les autres tout au long du mois.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Racontez une blague à une personne qui aurait besoin de rire.	2 Excusez-vous pour quelque chose que vous avez fait, avec sincérité.	3 Ramassez les ordures que vous voyez dehors.	4 Rendez-vous en sautillant jusqu'à votre destination.
5 Mettez un point d'honneur à traiter les autres avec respect.	6 Dites trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.	7 Faites quelque chose que vous aimez, juste pour vous. 	8 Prêtez votre aide à un ami qui en a besoin.	9 Apprenez une nouvelle chose sur un sujet qui est nouveau pour vous.	10 Invitez une nouvelle personne à se joindre à vous. 	11 Passez du temps avec une personne qui vous manque.
12 Dites à une personne pourquoi vous êtes fier d'elle.	13 Saluez votre voisin.	14 Dansez sans raison.	15 Envoyez une vidéo amusante à une personne spéciale.	16 Cédez votre place à un inconnu.	17 Assumez la responsabilité de vos propres actes.	18 Envoyez un message de remerciement. 
19 Réduisez le temps passé devant l'écran.	20 Étirez-vous. 	21 Dites merci.	22 Écrivez trois choses que vous aimez en vous.	23 Buvez de l'eau dans une bouteille réutilisable.	24 Laissez quelqu'un passer devant vous dans la file d'attente.	25 Discutez par vidéo avec un être cher.
26 Parlez moins et écoutez davantage. 	27 Félicitez quelqu'un pour un travail bien fait.	28 Dites à une personne qu'elle a raison.	29 Effectuez vos corvées sans vous plaindre.	30 Faites du bénévolat. 		

Optum