

① Complimente 5 personnes que tu aimes

② Ramasse des déchets dans la rue pour les jeter

③ Écris une lettre à un.e de tes ami.e.s ou frères/sœurs

④ Réserve toi 30 minutes pour faire quelque chose que tu aimes

⑤ Donne des jouets inutilisés à des associations

⑥ Fais la liste de 8 de tes qualités

⑦ Prépare le dîner ou aide tes parents à le faire

⑧ Souris à 5 personnes que tu ne connais pas

⑨ Offre une fleur à quelqu'un que tu apprécies et qui ne le sait pas

⑩ Parle à quelqu'un qui a l'air isolé/ seul

⑪ Aide une personne âgée qui en a besoin

⑫ Exprime ta gratitude chaque fois que tu la ressens

⑬ Fais la liste de ce que aimes dans ton corps/ ton physique

⑭ Passe une journée sans écran

⑮ Demande à quelqu'un qui est triste ce qui ne va pas

⑯ Défends quelqu'un qui est embêté par d'autres

⑰ Propose de rendre service à quelqu'un

⑱ Fais un câlin aux personnes que tu aimes

⑲ Présente tes excuses à quelqu'un que tu as blessé

⑳ Encourage quelqu'un qui a des difficultés pour faire quelque chose

㉑ Appelle quelqu'un que tu n'as pas vu depuis longtemps

㉒ Fais les tâches ou corvées ménagères d'un.e autre

㉓ Cuisine un gâteau à partager pour le goûter

㉔ Offre quelque chose à quelqu'un dans le besoin

㉕ Partage un souvenir agréable avec une personne de ton entourage

㉖ Donne une preuve d'amitié à trois personnes que tu connais peu

㉗ Propose un massage à quelqu'un

㉘ Écris un mot gentil anonyme et laisse le pour que la personne le trouve

㉙ Range quelque chose qui n'est à sa place

㉚ Invente une chanson/ un spectacle pour ta famille

① Observe un animal dehors et prends en soin s'il en a besoin