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

apprendreaeduquer.fr