

30 jours de gentillesse

Utilise les suggestions ci-dessous ou ajoute les tiennes.

1 Dire merci	**2** Ramasser des déchets dans la nature	**3** Donner des choses que je n'utilise pas	**4** Planter quelque chose	**5** Faire du bénévolat
6 Faire quelque chose de gentil pour quelqu'un	**7** Faire un cadeau à quelqu'un	**8** Faire un câlin à quelqu'un	**9** Texter un ami pour le remercier d'avoir été formidable	**10** Préparer un repas pour quelqu'un
11 Céder ma place à quelqu'un	**12** Apporter des fleurs ou un petit cadeau à une personne âgée ou un parent	**13** Dresser une liste de mes réussites	**14** Écrire un mot gentil à quelqu'un	**15** Poser un geste de gentillesse au hasard
16 Sourire à un étranger	**17** Rédiger un commentaire aimable	**18** Tenir la porte pour quelqu'un	**19** Faire rire quelqu'un	**20** Donner de vieux livres à une bibliothèque ou une école
21 Cuisiner quelque chose à partager	**22** Me porter volontaire pour aider mon enseignant	**23** Célébrer les réalisations de quelqu'un	**24** Pardonner à quelqu'un	**25** Faire trois compliments
26 Recommander un livre à un ami ou lui faire découvrir une chanson	**27** Faire les corvées de quelqu'un	**28** Écrire un mot gentil à un proche	**29** Soutenir une entreprise locale	**30** Dire à quelqu'un que je l'apprécie

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le **ssmcv.com**.

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02528-10/24