

AVENANT

Ce soir, je mets un petit mot doux sur l'oreiller de quelqu'un de ma famille

DES DOUCEURS

5 Je fais une liste de mes qualités.

4 Aujourd'hui, j'écris une carte de Noël à la personne de mon choix, et je l'envoie par la poste.

3 Je n'utilise aucune négation pendant toute la journée.

2 Aujourd'hui, je prends le temps d'appeler quelqu'un qui me manque

6 Je demande pardon à quelqu'un que j'ai pu blesser.

7 Je donne un de mes objets à quelqu'un qui en a besoin.

8 Je propose de l'aide à une personne de ma classe et à une personne de ma famille.

9 J'écris une carte à un élève de la classe (tiré au sort!)

10 Aujourd'hui, je serre quelqu'un dans mes bras.

15 Je parle à quelqu'un qui a l'air isolé/seul.

14 Je fais la liste de ce que j'aime de mon corps/ mon physique.

13 J'écris un mot anonyme gentil, et je le laisse dans un endroit public pour que quelqu'un le trouve.

12 Je souris à 5 personnes que je ne connais pas.

11 Aujourd'hui, je fais une tâche ménagère pour aider.

16 J'offre une fleur à quelqu'un que j'apprécie et qui ne le sait pas.

17 Je partage un souvenir agréable avec une personne de mon entourage.

18 Aujourd'hui, je m'exprime avec calme toute la journée.

19 Je cache des petits mots doux dans les affaires de ma famille ou de mon entourage.

20 Aujourd'hui, je complimente 3 personnes.

24 Aujourd'hui, je prépare un chocolat chaud pour prendre le petit déjeuner en famille.

23 Aujourd'hui, je mets un bonnet de Père Noël.

22 Aujourd'hui, je me souviens des bons moments de l'année.

21 Je prépare un goûter pour ma famille et nous le partageons ensemble.