

# Relevez le défi ! 30 jours pour être heureux

1 Passez une journée entière sans réseaux sociaux	2 Appelez un ami (pas de texto)	3 Écoutez votre chanson préférée	4 Faites 15 min de sport	5 Mettez un bouquet de fleurs dans votre maison	6 Faites un gros câlin à un proche	7 Faites une bonne action pour un inconnu
8 Regardez une comédie	9 Dansez sur une chanson qui vous rend heureux	10 Passez la journée sans vous plaindre	11 Offrez-vous votre pâtisserie préférée	12 Coloriez une image	13 Mettez-vous sur votre trente-et-un !	14 Commencez un nouveau livre
15 Faites une promenade	16 Jouez avec votre chien ou votre chat	17 Offrez-vous une séance de pédicure	18 Passez du temps seul avec votre meilleur ami	19 Plantez des fleurs	20 Allez faire une promenade en vélo	21 Faites des cookies maison
22 Faites une bonne sieste dans la journée	23 Listez vos points forts sur papier	24 Faites le grand ménage dans 1 pièce de la maison	25 Offrez-vous un truc qui vous fait plaisir	26 Visitez un lac, ou faites une randonnée	27 Sortez au restaurant	28 Choisissez une destination pour vos vacances
29 Posez une journée de congé payé	30 Offrez un cadeau à un de vos proches					