

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 de vos proches
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 entière 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 sieste
23. Notez 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

