

30 jours pour attirer le Bonheur

1. Faire un sourire aux personnes croisées dans la rue.
2. Téléphoner à une personne chère à son cœur.
3. Faire un don à une association ou une personne en difficulté (de temps, de nourriture, de vêtements, d'argent...).
4. Se faire beau /belle juste pour le plaisir.
5. Faire une liste de tout ce qu'on aime faire pour se remonter le moral.
6. Prendre un bain ou une longue douche chaude en fermant les yeux.
7. Aller marcher / courir en pleine nature (parc, forêt, ...).
8. Faire une des choses de la liste que l'on a fait le jour 5.
9. Penser à tout ce qu'on a accompli jusqu'ici.
10. Noter 3 choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude.
11. Eteindre son téléphone et son ordinateur pour le reste de la journée.
12. Ne pas râler aujourd'hui.
13. Envoyer une carte postale à un ami.
14. Faire un coloriage.
15. S'asseoir confortablement et ne rien faire pendant quelques minutes. Ne penser à rien et se concentrer simplement sur sa respiration.
16. S'écrire une lettre comme si elle était destinée à un ami très cher qui a besoin de réconfort et se l'envoyer.
17. Rire, sauter, crier comme si on était encore un enfant pendant 10 minutes.
18. Se plonger dans un bon livre.
19. Faire la liste des choses que l'on aimerait faire depuis longtemps mais que l'on repousse toujours.
20. Choisir une chose dans la liste faite hier et faire un premier pas pour l'accomplir.
21. Observer la nature, le ciel, les oiseaux pendant 10 minutes et apprécier la beauté et la perfection du monde qui nous entoure.
22. Faire la liste de toutes ses mauvaises habitudes et s'engager à supprimer l'une d'elle sur le champ.
23. Se regarder dans le miroir et se faire un compliment sincère.
24. Feuilletter un album photo ou un ancien journal intime.
25. Prendre soin de soi en offrant à son corps un soin, un massage ou encore un bain de pieds par exemple.
26. Préparer quelque chose que l'on aime manger.
27. Se remémorer nos 5 meilleurs souvenirs d'enfance.
28. Se coucher un peu plus tôt ce soir et voir ce que l'on ressent demain au réveil.
29. Faire de son bonheur une priorité.
30. Faire le bilan des ces 30 jours et réfléchir à ce que l'on peut continuer à faire pour être heureux !