

Le calendrier de l'avent de bienveillance



1.

Appeler un(e)
ami(e) de
longue date

2.

Dire un mot
doux à une
personne

3.

Faire un câlin
à une
personne

4. 

Faire un
compliment

5.

Offrir un
café/thé
à un collègue

6. 

Faire une
blague pour
faire rire
quelqu'un

7.

Sourire à
quelqu'un qui
vous regarde

8.

Cuisiner
votre plat
préfére

9.

Proposer à
un(e) ami de
venir dîner à la
maison

10. 

Appeler une
personne de
votre famille

11.

Danser sur
votre musique
préfére

12.

Laisser passer
une personne
devant vous
en voiture

13.

Faire un geste
d'affection à
une personne

14.

Se dire "je
t'aime" en se
regardant dans
le miroir

15.

Donner des
affaires à une
oeuvre de
charité

16.

Se faire un
soin de visage

17.

Apporter des
friandises au
travail 

18.

Laisser un
petit mot pour
faire sourire
une personne

19.

Offrir votre
aide à une
personne

20.

Nourrir les
oiseaux

21.

Faire quelque
chose d'inattendu
pour quelqu'un

22.

Écrire un
message
d'amour à
quelqu'un

23.

Faire une
liste de vos
qualités

24. 

Vous offrir
un cadeau

25.

Se souvenir des
bons moments
de l'année