

Février est le mois de la sensibilisation à l'amour! Célébrez la façon dont vous choisissez l'amour chaque jour! Apprenez et pratiquez la formule Choose Love. Aidez-nous à faire connaître et à partager la formule Choose Love avec votre famille et vos amis.

## FÉVRIER 2021



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<b>1</b> <b>SEMAINE DU COURAGE.</b> CÉLÉBREZ VOTRE COURAGE CETTE SEMAINE. DÉCOREZ VOTRE CANARD COURAGEUX DUCK.	<b>2</b> MONTREZ VOTRE POSE DE BRAVOURE! FAITES UN AUTO-PORTRAIT DE VOUS DANS VOTRE POSE COURAGEUSE.	<b>3</b> PRENEZ UNE RESPIRATION COURAGEUSE.	<b>4</b> CONNAISSEZ-VOUS UNE CHANSON OU UNE HISTOIRE SUR LA BRAVOURE? PARTAGEZ-LA.	<b>5</b> DANSEZ! DANSEZ! DANSEZ! N'AYEZ PAS PEUR DE RÉALISER VOS MEILLEURS MOUVEMENTS DE DANSE.	<b>6</b> SOYEZ FIDÈLE À VOUS-MÊME.
<b>7</b> IL FAUT DU COURAGE POUR ESSAYER. SI VOUS ÉCHOUEZ, ESSAYEZ, ESSAYER ET RÉESSAYEZ ENCORE.	<b>8</b> <b>SEMAINE DE LA GRATITUDE</b> MERCİ D'AVOIR CHOISI L'AMOUR! DÉCOREZ VOTRE CANARD DE GRATITUDE DUCK.	<b>9</b> PRENEZ UNE RESPIRATION DE GRATITUDE.	<b>10</b> APPRÉCIEZ LA NATURE. SORTEZ PENDANT UNE COURTE PÉRIODE DE TEMPS ET REGARDEZ LA NATURE. PRENEZ UNE PHOTO OU DESSINEZ UNE IMAGE AVEC DUCK.	<b>11</b> QUELLES SONT LES 3 CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT EN CE MOMENT? FAITES UNE CHAÎNE DE GRATITUDE EN PAPIER.	<b>12</b> POUR QUI ÊTES-VOUS RECONNAISSANT? POURQUOI SONT-ILS PRÉCIEUX À VOS YEUX? ÉCRIVEZ-LEUR UNE NOTE OU FAITES UNE CARTE POUR LEUR DIRE QU'ILS SONT IMPORTANTS POUR VOUS.	<b>13</b> DITES AUX GENS DANS VOTRE VIE QUE VOUS APPRÉCIEZ LEUR AIDE, LEUR AMOUR ET LEUR SOUTIEN.
<b>14</b> JOYEUSE SAINT VALENTIN! DONNEZ UNE CARTE À QUELQU'UN QUI NE S'Y ATTENDRA	<b>15</b> <b>SEMAINE DU PARDON</b> LE PARDON EST UN CADEAU POUR VOUS-MÊME. DÉCOREZ VOTRE CANARD DE PARDON DUCK.	<b>16</b> MÉDITEZ SUR LE PARDON. VOUS POUVEZ DIRE: «JE PARDONNE. JE SUIS CALME. JE LAISSE ALLER LA COLÈRE ET LA PEINE.»	<b>17</b> FAITES UN DESSIN DE VOUS QUI COUPEZ LE CORDON DE LA COLÈRE ET DE LA PEINE.	<b>18</b> ÉCRIVEZ QUELQUE CHOSE QUI VOUS MET EN COLÈRE. MAINTENANT DÉCHIREZ-LE ET JETEZ-LE À LA POUCELLE. IMAGINEZ VOTRE COLÈRE QUI S'ENVOLE.	<b>19</b> FAITES UN REMUE-MÉNINGS POUR UNE HISTOIRE SUR LE PARDON.	<b>20</b> CHOISISSEZ UNE PENSÉE SUR L'AMOUR PLUTÔT QU'UNE PENSÉE SUR LA COLÈRE.
<b>21</b> DEMANDEZ PARDON ET PARDONNEZ-VOUS.	<b>22</b> <b>SEMAINE DE LA COMPASSION EN ACTION</b> ÇA FAIT DU BIEN DE CHOISIR LA COMPASSION-EN-ACTION. DÉCOREZ VOTRE CANARD DE COMPASSION DUCK.	<b>23</b> FAITES UNE AFFICHE DE LA FORMULE CHOOSE LOVE ET ACCROCHEZ-LA DANS VOTRE CUISINE OU EN CLASSE!	<b>24</b> DONNEZ UN « HIGH FIVE » VIRTUEL OU À DISTANCE AUX GENS QUI VOUS ENTOURENT AUJOURD'HUI.	<b>25</b> CRÉEZ UN BILLET «COUPABLE DE CHOISIR L'AMOUR» ET DONNEZ-LE À QUELQU'UN.	<b>26</b> C'EST LE TEMPS DE L'AUTO-COMPASSION. TRAITÉZ-VOUS COMME SI VOUS ÉTIEZ UN ROI. FAITES-VOUS UNE COURONNE.	<b>27</b> FAITES UN DÉFI «ESSAYEZ DE NE PAS RIRE». AGISSEZ COMME UN DINGUE COMIQUE ET FAITES RIRE QUELQU'UN.
<b>28</b> FAITES QUELQUE CHOSE POUR QUELQU'UN DE PRÉCIEUX: UNE CARTE, UNE ŒUVRE D'ART, UN PETIT-DÉJEUNER SPÉCIAL...						