30 DAYS OF GRATITUDE

CHOOSELOVEMOVEMENT.ORG

choose love for communities

Choisissez Amour avec gratitude en novembre! Prenez quelques minutes chaque jour pour exercer votre gratitude avec nos 30 jours d'activités amusantes et récoltez les biens-faits de la GRATITUDE! Vous pouvez même regarder une vidéo amusante pour vous montrer comment faire en consultant notre blog « Choose Love » ou nos réseaux sociaux. Merci d'avoir choisi l'amour!

choose love™ movement

Novembre 2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 QU'EST-CE QUE LA GRATITUDE? APPRENEZ LA DÉFINITION ET PARTAGEZ-LA AVEC UN AMI.	2 COURGES DE GRATITUDE – DESSINEZ UNE COURGE OU UNE CITROUILLE ET ÉCRIVEZ UNE AFFIRMATION POSITIVE.	3 FAITES UN POT DE GRATITUDE. DÉCOREZ-LE ET REMPLISSEZ-LE DE CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT.	4 ÉCRIVEZ UNE NOTE DE REMERCIEMENT À QUELQU'UN DE SPÉCIAL.	5 FAITES UNE PAUSE DE MÉDITATION EN GUISE DE RECONNAISSANCE.	6 C'EST LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE SOI. FAITES UNE PAUSE DE CINQ MINUTES POUR DANSER ET LIBÉRER DE L'ÉNERGIE.
7 CRÉEZ UN BRICOLAGE DE GRATITUDE COMME UNE DINDE DE GRATITUDE OU DES ROCHES DE GRATITUDE.	8 FAITES UNE AFFICHE DE REMERCIEMENT ET ACCROCHEZ-LA AU MUR OU SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR.	9 POURQUOI LA GRATITUDE EST-ELLE BONNE POUR VOUS?	10 POUR QUEL ENDROIT ÊTES-VOUS RECONNAISSANT?	11 PRENEZ UNE RESPIRATION DE GRATITUDE.	12 FABRIQUEZ UNE CHAÎNE DE GRATITUDE AVEC DU PAPIER DE CONSTRUCTION ET DÉCOREZ VOTRE CHAMBRE.	13 ÉCOUTEZ "THANK YOU FOR BEING A FRIEND", PUIS ÉCRIVEZ VOTRE PROPRE CHANSON DE RECONNAISSANCE.
14 RAMASSEZ DES FEUILLES ET CRÉEZ UN ANNEAU DE GRATITUDE.	15 FAITES UNE PROMENADE DE MÉDITATION. SOYEZ ATTENTIF AUX IMAGES, AUX ODEURS ET AUX SONS PENDANT QUE VOUS MARCHEZ.	16 ÉCRIVEZ UN POÈME SUR LA GRATITUDE.	17 BOOSTEZ VOTRE LISTE DE GRATITUDE – ÉCRIVEZ UNE LISTE DE TOUTES LES CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT.	18 FAITES UNE PAUSE DE MÉDITATION D'UNE MINUTE. **1-MINUTE**	19 RÉFLÉCHISSEZ À UN MICRO-MOMENT DE JOIE. QUELLES PETITES CHOSES VOUS ONT RENDU HEUREUX?	20 FAITES UN JARDIN DE GRATITUDE OU PLANTEZ DES GRAINS DANS UNE CAISSE À ŒUFS OU DANS DES POTS.
21 EFFECTUEZ UN ACTE DE BONTÉ AU HASARD.	22 PRENEZ UNE RESPIRATION DE GRATITUDE.	23 ÉCRIVEZ UNE DE NOTE DE MERCI À QUELQU'UN QUI NE S'Y ATTENDRAIT PAS.	24 QUELLES SONT TROIS CHOSES QUI VOUS APPORTENT DE LA JOIE.	25 JOYEUSE ACTION DE GRÂCES! (ÉTATS-UNIS)	26 APPRENEZ À DIRE MERCI EN LANGAGE DES SIGNES.	27 MONTREZ VOTRE GRATITUDE À UNE ENTREPRISE LOCALE.
28 OFFREZ-VOUS DES CHOSES QUI VOUS FONT VOUS SENTIR BIEN.	29 CHOISISSEZ L'AMOUR PLUTÔT QUE LA PEUR ET LIBÉREZ VOTRE DON.	30 C'EST MARDI JE DONNE. FAITES DU BÉNÉVOLAT OU AIDEZ QUELQU'UN.				