

Février est le mois de la sensibilisation à Choose Love!

C'est le moment de se concentrer sur les moyens d'apporter plus d'amour nourricier et curatif à soi-même et aux autres. Célébrez toutes les façons dont vous choisissez l'amour chaque jour en apprenant et en pratiquant la formule Choose Love. Aidez-nous à sensibiliser et à partager la formule Choose Love avec votre famille et vos amis. Encouragez tout le monde à prendre part à nos actions quotidiennes.

choose love™ Awareness MONTH 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						
		FEB 1-6 SEMAINE DU COURAGE				
6 LISEZ LE POÈME "AIM HIGH TO THE SKY" DE JAMES MCDONALD. QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?	7 PRATIQUEZ DES RESPIRATIONS DE GRATITUDE POUR VOUS SENTIR RECONNAISSANT ET HEUREUX.	8 REGARDEZ LA VIDEO "WHAT IS GRATITUDE".	9 LISEZ UN POÈME SUR LA GRATITUDE ENSUITE RÉDIGEZ LE VÔTRE.	10 LE JEUDI DE LA RECONNAISSANCE. QUELLE SONT LES TROIS CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT?	11 ÉCRIVEZ UNE NOTE DE REMERCIEMENT À QUELQU'UN.	12 RÉALISEZ UNE COURTEPENTE DE GRATITUDE EN PAPIER. DÉSINEZ DES IMAGES DE CE DONT VOUS ÊTES RECONNAISSANT. COLLEZ-LES ENSEMBLE.
	FEB 7-13 SEMAINE DE LA GRATITUDE					
13 DITES À QUELQU'UN POURQUOI VOUS ÊTES RECONNAISSANT POUR LUI OU ELLE ET DEMANDEZ-LUI DE FAIRE DE MÊME.	14 JOYEUSE SAINT-VALENTIN. PARTAGEZ L'AMOUR TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE!	15 LE PARDON EST UN CADEAU POUR VOUS-MÊME. PRENEZ UNE RESPIRATION DE PARDON.	16 REGARDEZ LA VIDEO "WHAT IS FORGIVENESS".	17 LISEZ UN POÈME SUR LE PARDON ENSUITE RÉDIGEZ LE VÔTRE.	18 FAITES UN BRICOLAGE "FORGIVE AND THEN FORGIVE S'MORE" AVEC DU PAPIER ET DU COTON.	19 QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE DIRE QUE L'ON EST DÉSOLÉ?
	FEB 14-20 LE SEMAINE DU PARDON					
20 FERMEZ VOS MAINS EN POING, PRENEZ UNE RESPIRATION, PUIS EXPIREZ ET LÂCHEZ VOS POINGS ET SOYEZ INDULGENT.	21 CRÉER UNE AFFICHE "CHOOSE LOVE FORMULA" ET ACCROCHEZ-LA DANS VOTRE CUISINE OU VOTRE SALLE DE CLASSE!	22 REGARDEZ LA VIDEO "WHAT IS COMPASSION-IN-ACTION".	23 LISEZ UN POÈME SUR LA COMPASSION ENSUITE RÉDIGEZ LE VÔTRE.	24 SOYEZ GENTIL ENVERS VOUS-MÊME. ENROULEZ VOS BRAS AUTOUR DE VOTRE CORPS ET SERREZ-VOUS.	25 TRAITEZ-VOUS COMME DE LA ROYAUTE. FAITES-VOUS UNE COURONNE.	26 AITES DES NOTES DE GENTILLESSE ET LAISSEZ-LES LÀ OÙ LES AUTRES LES TROUVERONT.
	FEB 21-28 SEMAINE DE LA COMPASSION-IN-ACTION					
27 FAITES PREUVE DE COMPASSION ENVERS LES AUTRES. DITES UN MOT GENTIL OU PARTAGEZ UN SOURIRE!	28 CHOISISSEZ L'AMOUR TOUS LES JOURS! ÉCRIVEZ AMOUR EN GROSSES LETTRES ET METTEZ-LE LÀ OÙ VOUS POUVEZ LE VOIR.	COURAGE + GRATITUDE + FORGIVENESS + COMPASSION IN-ACTION = THE CHOOSE LOVE FORMULA				

"LA VIE NE ME FAIT PAS PEUR DU TOUT." — Maya Angelou