

“ Je fais un gâteau pour le dessert ”

“ J’offre des fleurs ou du chocolat”

“ Je souris à quelqu’un d’inconnu”

“ Je dis bonjour à toutes les personnes que je croise”

“ Je téléphone à un proche pour prendre des nouvelles”

“ J’écris un mot/sms/mail pour dire à une personne combien elle est importante pour moi”

“ Je prends le temps de jouer avec mon enfant”

“ Je m’écris une lettre de remerciement”

“ J’offre autour de moi des « mercis » ayant du sens “

“ Je prends le temps d’écouter quelqu’un qui a besoin de parler”

“ J’offre un de mes livres “

“ Je fais le tri dans mes vêtements et je donne ceux que je ne mets plus”

“ J’offre un thé/café à un collègue”

“ Je fais un massage à un proche”

“ Je rends visite à un proche”

“ J’organise un dîner spécial en famille”

“ Je laisse un pourboire à un commerçant”

“ Je fais un câlin à quelqu’un”

“ J’offre un compliment qui a du sens à une personne”

“ J’invite un ami pour une promenade”

“ Je fais un gâteau que je partage autour de moi”