Jour 1

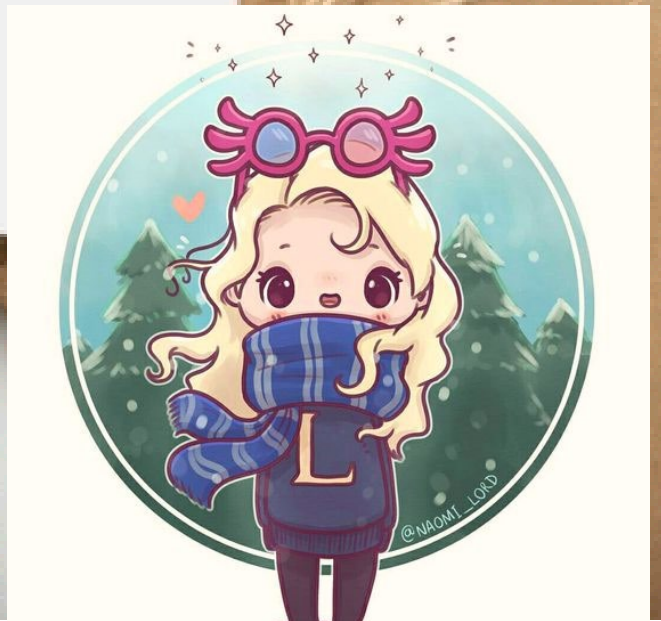
Complimente 2 personnes que tu apprécies

Jour 2

Ramasse les déchets dans la cour

Jour 3

Aide aux tâches ménagères sans qu'on te le demande



Jour 4

Liste 3 choses que tu aimes chez toi

Jour 5

Prends la défense de quelqu'un qui en a besoin

Jour 6

Souris à 10 personnes

Jour 7

Ecris un mot gentil à un camarade de classe pour lui donner demain

Jour 8

Excuse-toi auprès de quelqu'un que tu as blessé

Jour 9

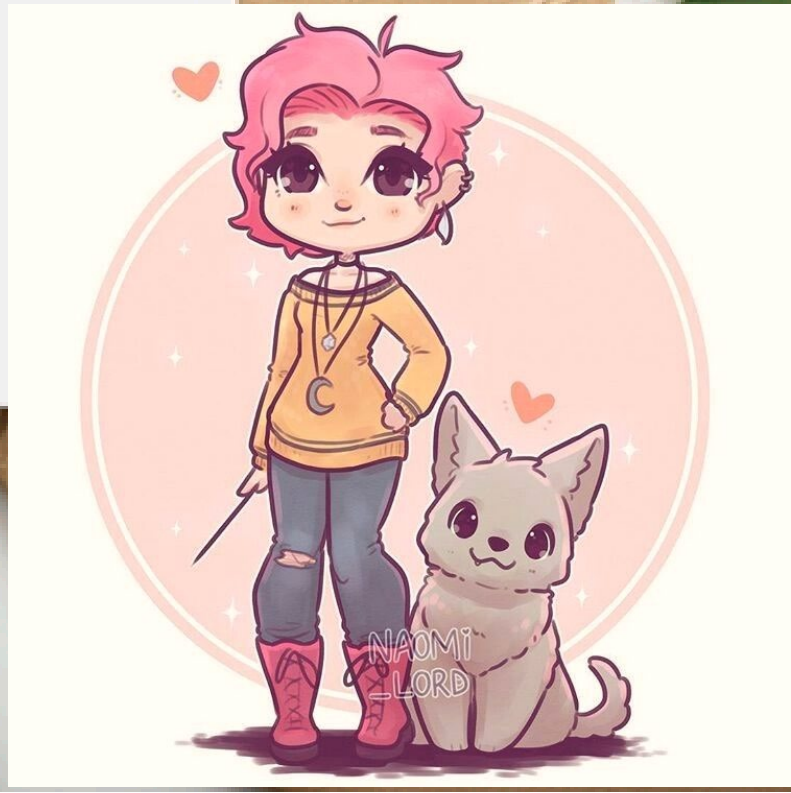
Remercie les personnes qui font le ménage à l'école (et à la maison, si tu n'aides pas)

Jour 10

Coupe les **é**crans et profite de ta famille, de tes amis.

Jour 11

Installe des distributeurs de sourires et de compliments



Jour 12

Range quelque chose qui n'est pas à sa place

Jour 13

Offre un dessin à un adulte de l'école

Jour 14

Complimente un membre de ta famille

Jour 15

Laisse passer quelqu'un devant toi aux WC, aux lavabos, à la cantine, la boulangerie... etc

Jour 16

Laisse un beau message à ta maîtresse ou ton maître