

Christmas Happiness Challenge

© alinaerium

POUR VOUS REDONNER LE SOURIRE

























Allez vous coucher de bonne heure 	Ecrivez 3 bonnes choses qui vous sont arrivées dans la journée 	Passsez une soirée cocooning devant un film ou une série 	Discutez avec un(e) ami(e) 
Mangez ou buvez quelque chose que vous n'avez jamais goûté 	Mangez votre dessert préféré 	Prenez une jolie photo 	Prenez un petit apéro avec vos amis 
Faites une liste de 10 choses que vous savez très bien faire 	Faites quelque chose que vous aimez 	Souriez à un(e) inconnu(e) 	Faites quelque chose que vous n'avez jamais fait 
Allez dans un lieu où vous n'êtes jamais allé(e) 	Prenez un bon petit déjeuner 	Prenez du temps pour vous occuper de vous 	Mangez des gourmandises sans modération 
Envoyez un message à un(e) ami(e) que vous n'avez pas vu(e) depuis longtemps 	Allez manger dans votre restaurant préféré 	Passsez du temps avec votre famille ou donnez leur de vos nouvelles 	Regardez d'anciennes photos pour vous remémorer de bons souvenirs 
Préparez vous un bon repas équilibré 	Mettez une chanson qui vous plaît et chantez ou dansez dessus 	Promenez-vous dans un lieu que vous aimez 	Dites à quelqu'un combien il (elle) compte pour vous 

Imprimez la page et découpez chaque petit papier.
Glissez un papier par enveloppe numérotée.

Christmas Happiness Challenge

© alinaerium

POUR ÉCRIRE VOS PROPRES IDÉES

Imprimez la page et découpez chaque petit papier.
Glissez un papier par enveloppe numérotée.