



# Le calendrier de l'avent de bienveillance



<b>1.</b> Appeler un(e) ami(e) de longue date	<b>2.</b> Dire un mot doux à une personne	<b>3.</b> Faire un câlin à une personne	<b>4.</b>  Faire un compliment	<b>5.</b> Offrir un café/thé à un collègue
<b>6.</b>  Faire une blague pour faire rire quelqu'un	<b>7.</b> Sourire à quelqu'un qui vous regarde	<b>8.</b> Cuisiner votre plat préféré	<b>9.</b> Proposer à un(e) ami de venir dîner à la maison	<b>10.</b>  Appeler une personne de votre famille
<b>11.</b> Danser sur votre musique préféré	<b>12.</b> Laisser passer une personne devant vous en voiture	<b>13.</b> Faire un geste d'affection à une personne	<b>14.</b> Se dire "je t'aime" en se regardant dans le miroir	<b>15.</b> Donner des affaires à une oeuvre de charité
<b>16.</b> Se faire un soin de visage	<b>17.</b> Apporter des friandises au travail 	<b>18.</b> Laisser un petit mot pour faire sourire une personne	<b>19.</b> Offrir votre aide à une personne	<b>20.</b> Nourrir les oiseaux
<b>21.</b> Faire quelque chose d'inattendu pour quelqu'un	<b>22.</b> Écrire un message d'amour à quelqu'un	<b>23.</b> Faire une liste de vos qualités	<b>24.</b>  Vous offrir un cadeau	<b>25.</b> Se souvenir des bons moments de l'année