

Est-ce que je regarde les
pauvres qui sont autour de moi
? Allez, aujourd'hui, je fais
attention à eux : le SDF devant
un magasin ...

Mon effort du jour : j'écoute une
personne sans l'interrompre.
Qui ? Mon père, ma mère, mon
frère, ma sœur, un(e) ami(e) du
collège ...

Aujourd'hui, mission spéciale :
je rends un service en secret !
J'observe mon entourage pour
repérer ce dont les autres ont
besoin.

Aujourd'hui je passe la journée
sans dire aucune critique.
Aucune ! Compris ?

Aujourd'hui, c'est simple, je n'ai
pas le droit de dire de gros
mots de toute la journée. Pas
un seul !

Aujourd'hui je prends le temps
de jouer avec mon frère, ma
sœur, même 5 minutes. Et
avec bonne humeur !

Il existe un moyen très simple
de répandre la joie autour de
soi : dire merci.
Aujourd'hui, je fais attention à
dire merci à chaque fois que
j'en ai l'occasion.

Je pense à une personne
éloignée, qui est seule :
un grand-parent, un ami qui
habite loin ...
Aujourd'hui je l'appelle, lui
envoie un message ...

Aujourd'hui, je ne mange pas
de sucreries.

Dire du bien, ça fait du bien !
Aujourd'hui, je dis un
compliment à une personne qui
ne m'est pas très sympathique.
Je peux aussi le faire à un
personne que j'aime bien mais
c'est un peu facile, non ?

Aujourd'hui je commence à trier
mes placards et je donne un
vêtement, un objet ou un jouet
à une association.

Ai-je un pardon à donner ?
Un pardon qui reste coincé ?
Aujourd'hui je pardonne dans
mon cœur :
1) Je pense à quelqu'un
qui m'a fait du mal
2) Je dis dans mon cœur
"Untel, je te pardonne."

Pas facile de partager.
Et si on s'entraînait ?
Aujourd'hui, je partage quelque
chose avec quelqu'un : mon
goûter, la 2e part de tarte, ma
console de jeux, mon stylo, un
livre ...

Un sourire ne coûte rien, mais
produit beaucoup...
Aujourd'hui, je décide de
sourire!
Je souris aux personnes que je
connais mais aussi à celles que
je ne connais pas.
Je souris à ceux que j'aime
bien, mais aussi à ceux que
j'aime moins.

Un beau défi pour aujourd'hui :
chercher quelles sont mes
qualités.
Je fais la liste de toutes mes
qualités et je dis merci pour tout
cela.

Idée pour aujourd'hui : je mets
la table sans qu'on me l'ait
demandé.

Un peu de beauté, ça met le
cœur en paix.
Aujourd'hui, j'embellis ma
maison, ma chambre, mon
bureau en le rangeant, le
nettoyant ...

Opération moins d'écrans
Je réduis mon temps d'écran.
Impossible ? Si, vous verrez !
J'éteins mon téléphone, je le
laisse dans l'entrée, je ne fais
pas de jeu vidéo ...

Enfant modèle
Je promets d'obéir à mes
parents aujourd'hui, sans
attendre, sans discuter et si
possible, avec le sourire.

J'accepte de faire quelque
chose d'embêtant sans râler :
faire mes devoirs, prendre ma
douche, mettre la table, vider le
lave-vaisselle ...

Aujourd'hui, je range ma
chambre.
Par cet effort, je fais grandir en
moi les vertus d'ordre, de
propreté, de persévérance, de
courage.

Fini la plainte !
Aujourd'hui, finis les plaintes et
les regrets !
Défi : j'essaie de ne pas me
plaindre durant toute la journée.

Et si j'écrivais un petit mot
gentil à quelqu'un ?
Un petit papier que je peux
glisser dans son sac, sous son
oreiller ... Pour lui dire que je
l'aime, que c'est une personne
formidable ...

Je parle avec douceur et
gentillesse à la personne qui
m'agace le plus aujourd'hui.
Je peux aussi le faire avec
toutes les personnes que je
rencontre.

Merci pour la nature
Aujourd'hui je décide de
m'émerveiller pour le monde
qui m'entoure.
J'admire la beauté de la nature
et je la respecte.

Faire un geste avec amour et
joie.

Travail bien fait
Aujourd'hui je m'applique dans
mon travail.
Je vais simplement faire de
mon mieux.

Je peux ramasser un objet par
terre joyeusement, fermer une
porte doucement, débarrasser
mon assiette gentiment ...

Zéro Cris

Ouvrons les yeux ! Y a-t-il des
personnes seules ou isolées
autour de moi ?
Je prends mon courage à deux
mains et je vais parler à une
personne isolée de mon
entourage proche
(dans la cour de récréation,
dans ma rue ...)

Aujourd'hui, c'est jour de paix.
On arrête de crier.
Même si je suis très énervé, je
résiste à l'envie de crier ...
Si je suis croyant, je demande
à Jésus de m'aider.