



# gestes de gentillesse

## FÉVRIER

**DIM LUN MAR MER JEU VEN SAM**

DIM		LUN		MAR		MER		JEU		VEN		SAM	
								1		2		3	
								Tenez la porte ouverte pour quelqu'un		Complimentez quelqu'un sur ses superbes sourcils		Soyez le chauffeur désigné pour votre bande d'amis ce soir	
4		5		6		7		8		9		10	
Laissez une personne pressée passer devant vous à la caisse du supermarché		Laissez un message gentil sur le pare-brise d'une voiture		Offrez votre siège à quelqu'un dans l'autobus ou le métro		Ensoleillez la journée d'un collègue en lui préparant une tasse de son thé préféré		Envoyez un texto gentil à un vieil ami		Arrêtez de commérer. Au moins pour aujourd'hui!		Allez câliner des animaux dans le refuge de votre quartier	
11		12		13		14		15		16		17	
Invitez votre meilleur ami à bruncher		Dites bonjour à un inconnu en vous rendant au travail		Apportez des collations à votre prochaine réunion (pour partager, bien sûr...)		Offrez un beigne à votre nouvelle flamme (avec un thé, bien entendu!)		N'oubliez pas de dire merci plus souvent		Appelez vos parents		C'est le temps du ménage de printemps! Donnez vos vêtements à un refuge	
18		19		20		21		22		23		24	
Montrez vos talents de pro du matcha et préparez un super matcha latte à un ami		On sait que c'est lundi, mais essayez de ne pas vous plaindre aujourd'hui		Donnez une mention spéciale à votre personne préférée sur Instagram		Prêtez votre chandail ou votre écharpe douillette à un ami qui a froid		Offrez à quelqu'un un thé chaud lors d'une journée où il fait froid		Complimentez quelqu'un sur son style d'enfer		Rangez votre téléphone pendant votre souper entre amis	
25		26		27		28							
Offrez votre collation à une personne itinérante		Achetez un thé à emporter pour la prochaine personne dans la file		Envoyez un texto de bonne chance à un ami qui passe un examen		Essayez de sourire plus le mois prochain!							