

# LA GENTILLESSE EST CONTAGIEUSE

## ÉGAYER LA JOURNÉE DE QUELQU'UN EN RÉALISANT AU HASARD UN ACTE DE GENTILLESSE:

1. Parrainer le projet scolaire d'un enfant
2. Ramasser les déchets lors d'une promenade
3. Dire à quelqu'un que vous l'appréciez (et préciser pourquoi)
4. Régler le péage ou l'addition de la personne qui fait la queue derrière vous
5. Laisser un gros pourboire
6. Envoyer un mot de remerciement manuscrit
7. Tenir la porte à quelqu'un
8. Faire un don
9. Apprendre quelque chose à quelqu'un
10. Envoyer un colis réconfortant à quelqu'un

### VOTRE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

## ACTES DE GENTILLESSE ALÉATOIRES

Choisissez au moins un acte de gentillesse aléatoire que vous réaliserez cette semaine et rapportez votre expérience dans un journal.

Optimisé par

**navigate**<sup>o</sup>



**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.