

Prendre le temps de se regarder dans les yeux	Sourire à un inconnu ou à une personne à qui tu n'as pas l'habitude de sourire
Trier ses affaires pour donner et faire de la place avant de recevoir	Faire don à la recyclerie d'un jouet que tu n'utilises plus
Téléphoner à quelqu'un pour prendre de ses nouvelles	Dire/écrire à une personne pourquoi tu l'aimes (tu peux le faire avec plusieurs personnes si tu veux 😊)
Rendre service à quelqu'un	Nommer 1 qualité de chaque personne de la maison « Ce qui m'inspire chez toi c'est... »
Faire un massage à quelqu'un (pense à lui demander son consentement avant 😊)	Recevoir un massage de quelqu'un (c'est toi qui choisis si tu en as envie et qui te le fait et si c'est sur le dos, la tête ou les pieds)
Partir en balade et rapporter des végétaux pour décorer	Inventer une histoire de Noël ensemble L'un.e d'entre nous commence, les autres continuent à tour de rôle.
Dire tout haut 3 choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude aujourd'hui (p.ex. une personne, une action, un évènement, un élément de la nature etc.)	Les jours sont de plus en plus courts Repas aux chandelles !
Fabriquer quelque chose en forme de soleil	Décorer le sapin ensemble