

Capsule Branchés santé

Jeudi 10 décembre 2020
Calendrier de la bienveillance

Avez-vous déjà entamé votre calendrier de l'avant ? Si ce n'est pas encore fait, voici un calendrier de la bienveillance pour prendre soin de vous.

Le calendrier de l'avant de bienveillance

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

Par ailleurs, sachez que des professionnels du CISSS des Laurentides offrent, à nouveau, au personnel des consultations via la [clinique virtuelle Branchés santé](#). Merci à tous ceux qui y collaborent !

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques des gestions
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : <https://saintenoispascal.com/2018/12/12/la-calendrier-de-lavent-de-bienveillance/>