

Fevereiro mais Feliz 2026

SEGUNDA



- 2 Pergunte a um amigo como ele tem se sentido ultimamente

TERÇA



- 3 Faça algo gentil para facilitar a vida de alguém

QUARTA



- 4 Convide um amigo para tomar um café (pessoalmente ou virtualmente)

QUINTA



- 5 Tire um tempo para conversar com um vizinho

SEXTA



- 6 Retome contato com um amigo que você não vê faz tempo

SÁBADO



DOMINGO

- 1 Envie uma mensagem para alguém saber que você lembrou dele

- 8 Compartilhe o que você sente com alguém de confiança

- 9 Agradeça alguém e diga como essa pessoa fez diferença para você

- 10 Procure o lado bom das pessoas, mesmo quando elas te frustram

- 11 Mande uma mensagem de apoio para alguém que precisa de um incentivo

- 12 Concentre-se em ser gentil, não em ter razão

- 13 Sorria para as pessoas que encontrar e ilumine o dia delas

- 14 Diga a alguém querido por que ele é especial para você

- 15 Apoie um negócio local com uma avaliação ou mensagem gentil

- 16 Observe se alguém está com dificuldade e ofereça ajuda

- 17 Valorize as qualidades de alguém do seu relacionamento

- 18 Responda com gentileza a todos hoje, inclusive a você mesmo

- 19 Compartilhe algo que achar inspirador, útil ou divertido

- 20 Planeje se conectar com outras pessoas e fazer algo divertido

- 21 Ouça com atenção o que as pessoas dizem, sem julgá-las

- 22 Elogie sinceramente a quem você conversar hoje



- 23 Seja gentil com alguém que você tende a criticar

- 24 Diga a alguém querido quais pontos fortes você vê nele

- 25 Agradeça a três pessoas por quem você é grato e diga porquê

- 26 Dedique um tempo sem distrações a quem você ama

- 27 Ligue para um amigo, coloque o papo em dia e escute com atenção

- 28 Faça elogios ao maior número possível de pessoas hoje

