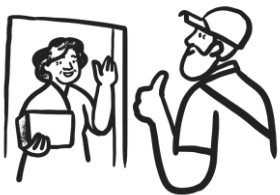


Fevereiro mais Feliz 2026

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



7

Mostre interesse fazendo perguntas quando conversar com alguém

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

Ouçã 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



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together