

Fevereiro Amigo 2026

SEGUNDA



- 2 Pergunta a uma amiga como ela se tem sentido recentemente

TERÇA



- 3 Faz um ato de gentileza para facilitar a vida de alguém

QUARTA



- 4 Convida um amigo para um café (pessoal ou virtualmente)

QUINTA



- 5 Reserva um tempo para conversar amigavelmente com um vizinho

SEXTA



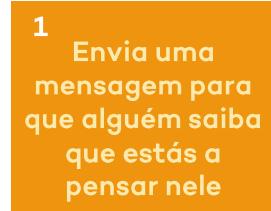
- 6 Retoma o contacto com uma velha amiga que não vês há algum tempo

SÁBADO



- 7 Demonstra interesse ativo ao fazeres perguntas quando falas com os outros

DOMINGO



- 1 Envia uma mensagem para que alguém saiba que estás a pensar nele

- 9 Agradece a alguém e diz-lhe como faz diferença para ti

- 10 Procura o que há de bom nos outros, principalmente quando te sentes frustrado com eles

- 11 Envia uma nota de encorajamento a alguém que precisa de uma ajuda

- 12 Concentra-te em ser gentil em vez de ter sempre razão

- 13 Sorri para as pessoas que vês e alegra-lhes o dia

- 14 Diz a umente querido ou amigo porque ele é especial para ti

- 15 Apoia uma empresa local com uma avaliação positiva ou uma mensagem amigável

- 16 Verifica se alguém está a passar por dificuldades e oferece-lhe ajuda

- 17 Aprecia as boas qualidades de alguém na tua vida

- 18 Responde gentilmente a todos com quem falas, incluindo a ti próprio

- 19 Partilha algo que achas inspirador, útil ou divertido

- 20 Planeia conectar-te com os outros e fazer algo divertido

- 21 Ouve realmente o que as pessoas dizem, sem as julgar

- 22 Faz elogios sinceros às pessoas com quem falas



- 23 Sê gentil com alguém que tens vontade de criticar

- 24 Conta a umente querido os pontos fortes que vês nele

- 25 Agradece a três pessoas a quem te sentes grato e diz-lhe por quê

- 26 Reserva um tempo ininterrupto para teus entes queridos

- 27 Liga a um amigo e ouve-o realmente

- 28 Faz comentários positivos ao maior número de pessoas possível



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos