

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1  
Encontre três coisas para esperar este ano

2  
Arranje tempo para fazer algo gentil para você

3  
Faça um ato gentil para outra pessoa que ajude a iluminar seu dia

4  
Escreva uma lista de coisas pelas quais você se sente grato e liste os motivos

5  
Procure o que há de bom nos outros e observe seus pontos fortes

6  
Reserve cinco minutos para se sentar e apenas respirar

7  
Aprenda algo novo e compartilhe com outras pessoas

8  
Diga coisas positivas para as pessoas que você encontrar hoje

9  
Mexe-se. Faça alguma atividade (de preferência ao ar livre)

10  
Agradeça a alguém a quem você é grato e diga o porquê

11  
Desligue toda a sua tecnologia pelo menos uma hora antes de dormir

12  
Conecte-se com alguém perto de você - compartilhe um sorriso ou uma conversa

13  
Faça um caminho diferente hoje e veja o que você nota

14  
Coma alimentos saudáveis que façam bem ao seu corpo hoje

15  
Saia de casa e aprecie cinco coisas que você considera lindas

16  
Contribua positivamente para a sua comunidade local

17  
Seja gentil consigo mesmo quando cometer erros

18  
Volte a entrar em contato com um velho amigo

19  
Concentre-se no que é bom, mesmo que hoje pareça difícil

20  
Vá para a cama cedo e permita-se recarregar

21  
Experimente algo novo para sair da sua zona de conforto

22  
Planeje algo divertido e convide outras pessoas para se juntarem a você

23  
Afastos dispositivos digitais e concentre-se em estar no momento presente

24  
Dê um pequeno passo em direção a uma meta importante

25  
Decida elevar as pessoas em vez de colocá-las para baixo

26  
Escolha um de seus pontos fortes e encontre uma maneira de usá-lo hoje

27  
Desafie seus pensamentos negativos e procure o lado positivo

28  
Pergunte a outras pessoas sobre coisas que elas gostaram recentemente

29  
Diga olá para um vizinho e comece a conhecê-lo melhor

30  
Sorria para o maior número de pessoas hoje

31  
Escreva suas expectativas ou planos para o futuro

