

SEGUNDA

TERÇA

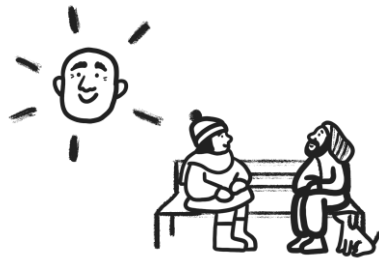
QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1
Encontre três coisas para almejar este ano

2
Arranje um tempo hoje para fazer algo bom por você

3
Faça algo gentil por alguém para iluminar o dia dela

4
Escreva uma lista das coisas pelas quais você é grato e porquê

5
Veja o que há de bom nas pessoas e reconheça seus pontos fortes

6
Tire cinco minutos para se sentar e simplesmente respirar

7
Aprenda algo novo e compartilhe com outras pessoas

8
Fale algo positivo para cada pessoa 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
Fique longe das telas por pelo menos uma hora antes de dormir.

12
Conecte-se com alguém próximo — dê um sorriso ou puxe conversa

13
Faça um caminho diferente hoje e repare no que descobrir

14
Coma alimentos saudáveis que realmente te nutram hoje

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

16
Contribua de forma positiva para sua comunidade

17
Seja gentil com você quando cometer erros

18
retome contato com um amigo antigo

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 participar

23
Deixe os dispositivos digitais de lado e concentre-se 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 dos seus pontos fortes e coloque-o em prática hoje

27
Desafie seus pensamentos negativos e procure o lado positivo

28
Pergunte às pessoas sobre algo que elas gostaram recentemente

29
Cumprimente um vizinho e tente conhecê-lo melhor

30
Veja para quantas pessoas você consegue sorrir hoje

31
Escreva suas expectativas ou planos para o futuro

