

# Janeiro mais Feliz 2026

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA

1 Encontre três coisas para almejar este ano

SEXTA

2 Arranje um tempo hoje para fazer algo bom por você

SÁBADO

3 Faça algo gentil por alguém para iluminar o dia dela

DOMINGO

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 Mexa-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

