

SEGUNDA

TERÇA

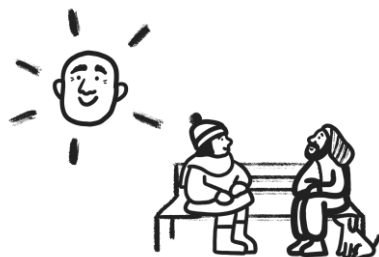
QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Identifica três coisas pelas quais esperas ansiosamente este ano

2 Reserva um tempo para fazeres algo gentil por ti

3 Faz um ato gentil para alguém e ajuda a alegrar-lhe o dia

4 Escreve uma lista de coisas pelas quais te sentes grato e por quê

5 Procura o que há de bom nos outros e observa os seus pontos fortes

6 Tira cinco minutos para estares quieto e apenas respirares

7 Aprende algo novo e partilha com outras pessoas

8 Diz coisas positivas às pessoas que encontrares

9 Mexe-te! Faz algo ativo (de preferência ao ar livre)

10 Agradece a alguém a quem estás grato e diz-lhe a razão

11 Desliga todos os teus dispositivos pelo menos uma hora antes de te deitares

12 Liga-te a alguém que esteja perto de ti – partilha um sorriso ou uma conversa.

13 Faz um caminho diferente e vê o que descobres

14 Come alimentos saudáveis que realmente te nutram

15 Sai e observa cinco coisas bonitas

16 Contribui positivamente para a tua comunidade local

17 Sê gentil contigo mesmo quando cometes erros

18 Volta a contactar um velho amigo

19 Concentra-te no que é bom, mesmo que pareça difícil

20 Deita-te à hora certa e permite-te recarregar energias

21 Experimenta algo novo para saíres da tua zona de conforto

22 Planeia algo divertido e convida outras pessoas para se juntarem a ti

23 Guarda os dispositivos digitais e concentra-te em estar no momento

24 Dá um pequeno passo em direção a um objetivo importante

25 Decide levantar as pessoas em vez de as derrubar

26 Escolhe um dos teus pontos fortes e encontra uma forma de o utilizar

27 Desafia os teus pensamentos negativos e procura o lado positivo

28 Pergunta a outros sobre coisas de que tenham gostado recentemente

29 Cumprimenta um vizinho e conhece-o melhor

30 Vê para quantas pessoas consegues sorrir hoje

31 Escreve as tuas esperanças ou planos para o futuro

