

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Decida olhar para o que é bom todos os dias neste mês

2 Diga coisas positivas nas suas conversas com outros

3 Reavalie uma preocupação e encontre uma maneira que ajude a pensar sobre isto

4 Tire uma foto de algo que traga alegria e compartilhe

5 Pense sobre três coisas que você é grato e escreva quais são

6 Saia para um espaço verde e sinta alegria que a natureza traz

7 Faça algo saudável com o qual você se sentia bem

8 Encontre alegria na música: cante, toque, dance, ouça ou compartilhe

9 Pergunte a um amigo o que o fez feliz recentemente

10 Traga alegria para os outros fazendo alguma coisa gentil para eles

11 Coma de maneira saudável que faça você feliz e desfrute

12 Escreva uma carta de agradecimento para alguém

13 Tente se aproximar das pessoas e veja o lado divertido disso

14 Compartilhe uma experiência feliz com alguém que significa muito para você

15 Procure por alguma coisa para ser grato onde você menos espera

16 Fale com os outros de uma maneira calorosa e amistosa

17 Tire um tempo para prestar atenção em coisas que você ache bonitas

18 Procure por alguma coisa boa em uma situação difícil

19 Saia e encontre a alegria de ser ativo

20 Redescubra a alegria de uma atividade divertida da infância

21 Envie uma mensagem positiva para um amigo que precise de um encorajamento

22 Assista algo divertido e observe como se sente dando risadas

23 Crie uma playlist com músicas animadas e ouça

24 Traga à sua mente uma memória que faça você sentir agradecido

25 Mostre a sua apreciação a pessoas que ajudam outros

26 Encontre tempo para fazer algo divertido, só pela diversão

27 Seja gentil com você mesmo. Faça algo que te traga alegria

28 Preste atenção como emoções positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Compartilhe um sorriso amistoso com as pessoas que você vir hoje

30 Faça uma lista das alegrias da sua vida e continue acrescentando....

