

Junho Jubiloso 2022

Segunda



Terça



Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

1 Escolhe olhar para o que é bom todos os dias deste mês

2 Diz coisas positivas em conversas com outras pessoas

3 Reconsidera uma preocupação e encontra uma maneira útil de pensar sobre ela

4 Tira uma foto de algo que te faça feliz e compartilha

5 Pensa em 3 coisas pelas quais és grato e anota-as

6 Sai e entra na natureza; experimenta a alegria que ela oferece

7 Faz algo saudável que te faça sentir bem

8 Encontra alegria na música - canta, toca, dança, ouve ou compartilha

9 Pergunta a um amigo o que o deixou feliz recentemente

10 Traz alegria aos outros fazendo boas ações

11 Come e desfruta de alimentos que te fazem sentir bem

12 Escreve uma carta de agradecimento a alguém

13 Toma uma atitude leve. Escolhe ver o lado divertido

14 Partilha uma lembrança feliz com alguém importante para ti

15 Procura algo para seres grato, onde menos espera

16 Fala com os outros de uma maneira doce e gentil

17 Aproveita o tempo para notar as coisas que achas bonitas

18 Olha pelo lado bom mesmo nas dificuldades

19 Sai e experimenta a alegria de ser ativo

20 Redescobre uma atividade divertida da infância

21 Envia uma mensagem positiva para um amigo que precisa de incentivo

22 Assiste a algo engraçado e observa como te sentes a dar risadas

23 Cria uma play list com músicas inspiradoras e ouve-as

24 Traz à mente uma memória que te faz sentir gratidão

25 Mostra apreço pelas pessoas que ajudam os outros

26 Cria tempo para fazeres algo divertido, apenas por prazer

27 Sê gentil contigo mesmo fazendo algo que te dê alegria

28 Observa como as emoções positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Partilha um sorriso com as pessoas que encontrases hoje

30 Faz uma lista das alegrias da tua vida (e mantém-na atualizada)



Ação para a Felicidade

Felizes · Gentis · Unidos