

Junho Alegre 2024

SEGUNDA-FEIRA



3 Reformula uma preocupação e tenta encontrar uma maneira útil de pensar sobre ela

TERÇA-FEIRA



4 Tira uma foto de algo que te traga alegria e partilha-a

QUARTA-FEIRA



5 Pensa em três coisas pelas quais estás grato e anota-as

QUINTA-FEIRA



6 Sai para o espaço verde e sente a alegria que a natureza te traz

SEXTA-FEIRA



7 Faz algo saudável que te faça sentir bem

SÁBADO

1 Decide procurar o que é bom todos os dias deste mês

DOMINGO

2 Diz coisas positivas nas tuas conversas com os outros

10 Traz alegria aos outros, fazendo algo gentil para eles

11 Come boa comida que te faça feliz e saboreia-a realmente

12 Escreve uma carta de agradecimento para mostrar teu reconhecimento a alguém

13 Adota uma abordagem leve. Escolhe ver o lado engraçado

14 Compartilha uma lembrança feliz com alguém que significa muito para ti

15 Procura algo pelo qual sejas grato onde menos esperas

16 Fala com os outros de uma forma calorosa e amigável

17 Reserva um tempo para observares coisas que achas bonitas

18 Procura algo bom numa situação difícil

19 Sai de casa e encontra a alegria de estares activo

20 Redescobre e desfruta de uma divertida actividade infantil

21 Envia uma mensagem positiva a um amigo que precisa de encorajamento

22 Assiste a algo engraçado e aprecia a sensação de rir

23 Cria uma playlist de canções edificantes para ouvir

24 Lembra-te de uma lembrança favorita pela qual te sentes agradecido

25 Mostra o teu apreço às pessoas que estão a ajudar os outros

26 Arranja tempo para fazeres algo alegre, apenas por diversão

27 Sê gentil contigo. Faz algo que te traga prazer.

28 Repara como as emoções positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Partilha um sorriso amigável com as pessoas que vês hoje

30 Faz uma lista das alegrias da tua vida (e continua a acrescentar-lhe)



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos

