

Junho Alegre 2026

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Decida buscar o que há de bom todos os dias deste mês

2 Diga coisas positivas em suas conversas com os outros

3 Mude o foco de uma preocupação e busque um ângulo mais construtivo

4 Fotografe algo que te traga alegria e compartilhe

5 Escreva três coisas pelas quais você sente gratidão hoje

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

7 Faça algo saudável que faça você se sentir 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 aos outros fazendo algo gentil por eles

11 Coma algo gostoso que te faça feliz e saboreie de verdade

12 Escreva uma carta agradecendo a alguém

13 Leve as coisas com mais leveza. Escolha ver o lado divertido

14 Compartilhe uma lembrança feliz com alguém especial

15 Busque algo para agradecer onde você menos espera

16 Fale com as pessoas de um jeito gentil e caloroso

17 Pare um pouco para observar o que você acha bonito

18 Busque algo bom mesmo em uma situação difícil

19 Vá para a rua e sinta a alegria de se movimentar

20 Redescubra e aproveite uma atividade divertida da sua infância

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

22 Assista a algo engraçado e sinta como é bom dar risadas

23 Crie uma playlist de músicas animadas para ouvir

24 Lembre-se de uma memória favorita pela qual você sente gratidão

25 Demonstre gratidão às pessoas que estão ajudando os outros

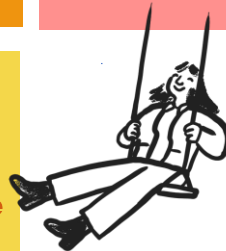
26 Reserve um tempo para brincar, só pela diversão

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

28 Observe como as emoções positivas contagiam as pessoas

29 Dê um sorriso gentil para as pessoas que encontrar hoje

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



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together