

Fevereiro Amigo 2025

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



1 Envia uma mensagem para que alguém saiba que estás a pensar nela

2 Pergunta a uma amiga como ela tem se sentido recentemente

3 Faz um ato de gentileza para facilitar a vida de alguém

4 Convida um amigo para um café (pessoal ou virtualmente)

5 Reserva um tempo para conversar amigavelmente com um vizinho

6 Retoma o contacto com uma velha amiga que não vês há algum tempo

7 Demonstra interesse ativo ao fazer perguntas quando falas com os outros

8 Partilha o que estás a sentir com alguém em quem realmente confias

9 Agradece a alguém e diz-lhe como faz diferença para ti

10 Procura o que há de bom nos outros, principalmente quando te sentes frustrado com eles

11 Envia uma nota de encorajamento a alguém que precisa de uma ajuda

12 Concentra-te em ser gentil em vez de ter sempre razão

13 Sorria para as pessoas que vês e alegra-lhes o dia

14 Diz a um ente querido ou amigo porque ele é especial para ti

15 Apoia uma empresa local com uma avaliação positiva ou uma mensagem amigável

16 Verifica se alguém está a passar por dificuldades e oferece-lhe ajuda

17 Aprecia as boas qualidades de alguém na tua vida

18 Responda gentilmente a todos com quem falas, incluindo a ti próprio

19 Partilha algo que achas inspirador, útil ou divertido

20 Planeja te conectares com os outros e fazer algo divertido

21 Ouve realmente o que as pessoas dizem, sem julgá-las

22 Faz elogios sinceros às pessoas com quem falas

23 Sê gentil com alguém que tens vontade de criticar



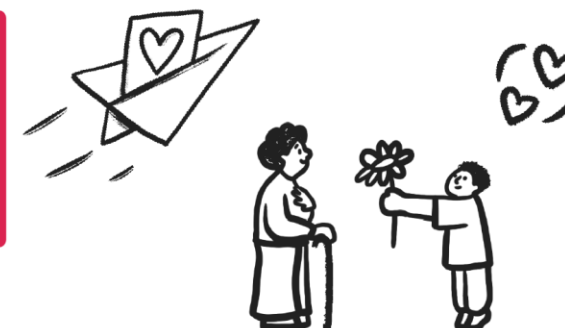
24 Conta a um ente querido os pontos fortes que vês nele

25 Agradeça a três pessoas a quem você se sente grato e diga-lhes porque

26 Reserva um tempo ininterrupto para teus entes queridos

27 Liga a um amigo e ouve-o realmente

28 Faz comentários positivos ao maior número de pessoas possível



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos