

# Julho do Recomeço 2026

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Dê um passo para superar um problema ou preocupação

2 Adote mindset de crescimento. De "não consigo" para "ainda não consigo"

3 Esteja aberto a pedir ajuda quando precisar

4 "Encontre algo para aguardar com expectativa hoje."

5 Cuide do essencial: coma bem, exercite-se e durma na hora certa

6 Pause, respire e sinta seus pés firmes no chão

7 Mude seu humor fazendo algo que você realmente gosta

8 Evite dizer "devo" ou "deveria" a si mesmo hoje

9 Coloque um problema em perspectiva olhando para o todo

10 Procure alguém de confiança e compartilhe seus sentimentos

11 Procure algo positivo em uma situação difícil

12 Anote suas preocupações e reserve um momento específico para elas

13 Desafie pensamentos negativos. Encontre uma interpretação alternativa

14 Saia de casa e movimente-se para espalçar

15 Defina uma meta alcançável e dê o primeiro passo

16 Encontre formas divertidas de se distrair de pensamentos inúteis

17 Use uma de suas forças para superar um desafio hoje

18 Deixe de lado as coisas pequenas e foque no que importa

19 Se não puder mudar algo, mude a forma como pensa sobre isso

20 Quando algo der errado, pare e seja gentil consigo mesmo

21 Identifique o que o ajudou a superar um momento difícil

22 Pense em 3 coisas que lhe trazem esperança e anote-as

23 Lembre-se de que todos os sentimentos e situações passam

24 Escolha ver algo positivo naquilo que deu errado

25 Perceba quando estiver sendo crítico e escolha ser gentil

26 Perceba quando estiver reagindo de forma exagerada e respire fundo

27 Liste 3 coisas pelas quais é grato (mesmo que o dia tenha sido difícil)

28 Reflita sobre o que pode aprender com um problema recente

29 Seja um otimista realista. Foque no que pode dar certo

30 Procure um amigo, familiar ou colega quando precisar de apoio

31 Lembre-se de que todos enfrentamos dificuldades; isso é ser humano

