

DOMINGO



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



1 Faz algo gentil por alguém com quem realmente te importas

2 Concentra-te no que podes fazer e não no que não consegues fazer

3 Dá um passo em direção a um objetivo importante, por pequeno que ele seja

4 Envia a um amigo uma foto de um momento em que ambos se divertiam juntos

5 Deixa alguém saber o quanto significa para ti e porquê

6 Procura por pessoas fazendo o bem e por motivos para ser alegre

7 Faz uma lista do que é mais importante para ti e porquê

8 Estabelece uma missão de bondade para ajudar os outros

9 Que valores são importantes para ti? Encontra maneiras de usá-los hoje

10 Sê grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

11 Procura as coisas que te trazem boas sensações e recordações

12 Ouve uma música favorita e lembra-te do que ela significa para ti

13 Descobre os valores ou tradições de outra cultura

14 Sai e observa a beleza da natureza

15 Faz algo que contribua para a comunidade local

16 Mostra gratidão às pessoas que estão a ajudar a melhorar as coisas

17 Encontra uma maneira de tornar significativo o que fazes

18 Envia uma nota escrita à mão para alguém de quem gostas

19 Reflete sobre o que te faz sentir valorizado e com propósitos

20 Partilha fotos de três coisas que consideras significativas ou memoráveis

21 Olha para o céu. Lembra-te que fazemos parte de algo maior

22 Encontra uma maneira de ajudar um projeto ou uma instituição de caridade que de gostes

23 Lembra-te de três coisas que fizeste e das quais te orgulhas

24 Faz escolhas que tenham um impacto positivo para os outros

25 Pergunta a outra pessoa o que é mais importante para ela e porquê

26 Lembra-te de um evento na tua vida que foi realmente significativo

27 Concentra-te em como as tuas ações fazem a diferença para os outros

28 Faz algo especial e hoje à noite revisita-o em sua memória

29 Faz alguma coisa para cuidar do mundo natural

30 Partilha uma citação que aches inspiradora para dar um impulso aos outros

31 Encontra três razões para teres esperança em relação ao futuro

