

Maio Significativo 2026

SEGUNDA



4 Envie a um amigo uma foto de um momento que vocês curtiram juntos

TERÇA



5 Deixe alguém saber o quanto é importante para você e o motivo

QUARTA



6 Preste atenção no bem que os outros fazem e encontre motivos para sorrir

QUINTA



7 Liste o que é fundamental para você e o porquê de cada escolha

SEXTA

1 Faça algo gentil por alguém com quem você se importa

SÁBADO

2 Concentre-se no que está ao seu alcance, em vez de focar no que você não pode mudar.

DOMINGO

3 Dê um passo hoje rumo a um objetivo importante, não importa o tamanho

10 Agradeça pelas pequenas coisas, mesmo nos dias difíceis

17 Encontre uma maneira de dar mais sentido ao que você fizer hoje

24 Faça escolhas que tragam um impacto positivo na vida de alguém hoje

31 Encontre três motivos para ter esperança no futuro

11 Olhe ao redor e busque o que te traz encantamento e admiração

12 Ouça sua música favorita e lembre-se do motivo dela ser especial

13 Descubra valores e tradições de outras culturas

14 Saia de casa e note a beleza da natureza

15 Faça algo para contribuir com sua comunidade local

16 Agradeça a quem está ajudando a fazer a diferença

18 Escreva um bilhete à mão para alguém que seja especial para você

19 Reflita sobre o que faz você se sentir valorizado e com propósito

20 Compartilhe fotos de 3 coisas importantes ou marcantes para você

21 Olhe para o céu. Lembre-se que somos todos parte de algo maior

22 Encontre uma maneira de apoiar uma causa ou projeto que você valorize

23 Relembre três coisas que você fez e que te dão orgulho

25 Pergunte a alguém o que mais importa para essa pessoa e o porquê

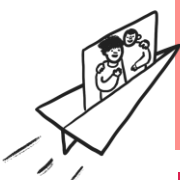
26 Lembre-se de um momento da sua vida que tenha sido muito marcante

27 Observe como as suas ações fazem a diferença na vida de outras pessoas

28 Faça algo especial hoje e recorde esse momento com carinho à noite

29 Dedique o dia de hoje para cuidar da natureza ao seu redor

30 Compartilhe uma frase inspiradora para animar outras pessoas



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together