

# Maio Significativo 2026

SEGUNDA



4 Envia a um amigo uma foto de um momento tempo que passaram juntos

TERÇA



5 Deixa alguém saber o quanto significa para ti e por quê

QUARTA



6 Procura pessoas fazendo o bem e razões para te alegrares

QUINTA



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

SEXTA

1 Faz algo gentil para alguém de quem realmente gostas

SÁBADO

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

DOMINGO

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

10 Sê grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

17 Encontra uma maneira de tornar significativo o que fazes

24 Faz escolhas que tenham um impacto positivo para os outros

31 Encontra 3 razões para ter esperança no futuro

11 Procura algo que te traga uma sensação de maravilhamento e enlevo

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

13 Descobre mais sobre os valores ou tradições de outra cultura

14 Sai e observa a beleza na natureza

15 Faz algo para contribuir com a tua comunidade local

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

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

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

20 Compartilha fotos de 3 coisas que achas significativas ou memoráveis

21 Olha para o céu e lembra que todos somos parte de algo maior

22 Encontra uma maneira de ajudar um projeto ou caridade de que gostas

23 Lembra-te de 3 coisas que já fizeste e das quais te orgulhas

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

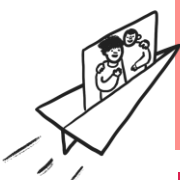
26 Lembra-te de um evento em tua vida que foi realmente significativo

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

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

29 Faz algo para cuidar do mundo natural

30 Compartilha uma citação inspiradora para dar um impulso aos outros



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos

