

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1
Escreva uma lista de coisas novas que você quer fazer este mês

2
Responda a uma situação difícil de uma maneira diferente

3
Saia e observe as mudanças na natureza ao seu redor

4
Inscreva-se em um curso, atividade ou em um grupo online

5
Mude sua rotina hoje e observe como você se sente

6
Tente uma nova maneira de ser fisicamente ativo

7
Seja criativo. Cozinhe, desenhe, escreva, pinte, crie ou inspire

8
Planeje uma atividade que você queira experimentar esta semana

9
Quando você sentir que não pode fazer algo, adicione a palavra "ainda"

10
Seja curioso. Aprenda sobre um novo tópico ou uma ideia inspiradora

11
Escolha um caminho diferente e veja o que você percebe

12
Descubra algo novo sobre alguém que você gosta

13
F
Faça algo divertido ao ar livre - caminhe, corra, explore, relaxe ax

14
Encontre uma nova maneira de ajudar uma causa que você se importa

15
Construa novas ideias pensando "Sim, e se..."

16
Veja a vida pelos dos olhos de outra pessoa e entenda o seu ponto de vista

17
Experimente praticar o autocuidado sendo gentil consigo mesmo

18
Conecte-se com alguém de uma geração diferente

19
Amplie sua perspectiva: leia um jornal, revista ou site diferente

20
Faça uma refeição usando uma receita ou ingrediente novo

21
Aprenda ou ensine uma nova habilidade com um amigo

22
Encontre uma nova maneira de dizer a alguém que você o aprecia

23
Reserve um tempo para realizar uma atividade que você ama

24
Compartilhe com um amigo algo útil que você aprendeu recentemente

25
Use um de seus pontos fortes de uma maneira nova ou criativa

26
Experimente uma estação de rádio diferente ou um novo programa de TV

27
Junte-se a um amigo fazendo seu hobby e descubra por que ele gosta

28
Descubra o seu lado artístico. Crie um cartão para um amigo

29
Curta novas músicas hoje. Toque, cante, dance ou ouça

30
Procure novas razões para ter esperança, mesmo em tempos difíceis

