

DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO



1 Identifica três coisas que desejas alcançar este ano

2 Dedica um momento para ser gentil contigo mesmo

3 Realiza um gesto amável para alegrar o dia de alguém.

4 Escreve uma lista de coisas pelas quais te sentes grato e por quê

5 Procura o que há de bom nos outros e percebe seus pontos fortes

6 Reserva 5 minutos para ficar quieto e apenas focar na respiração

7 Aprende algo novo e compartilha com outras pessoas

8 Expressa palavras positivas às pessoas que encontras

9 Mexe-te. Faz algo ativo (de preferência ao ar livre)

10 Expressa a tua gratidão a alguém, explicando o motivo

11 Desliga todos os teus dispositivos pelo menos 1 hora antes de ires dormir

12 Conecta-te com alguém perto de ti – partilha um sorriso ou uma conversa

13 Faz um caminho diferente e vê o que notas

14 Come alimentos saudáveis que realmente te nutram

15 Sai e observa cinco coisas que são belas

16 Contribui positivamente para a tua comunidade local

17 Sê gentil para contigo, mesmo quando cometes erros

18 Retoma o contato com um velho amigo

19 Concentra-te no que é bom, mesmo que te pareça difícil

20 Deita-te à hora certa e permite-te recarregar energias

21 Experimenta algo novo para sair da tua zona de conforto

22 Planeia algo divertido e convida outras pessoas para se juntarem a ti

23 Deixa de lado os dispositivos digitais e concentra-te em viver o momento

24 Dá um pequeno passo em direção a um objetivo importante

25 Decide elevar as pessoas em vez de as rebaixar.

26 Escolhe um de teus pontos fortes e acha uma maneira de o usar

27 Desafia os teus pensamentos negativos e procura o lado positivo

28 Pergunta a outras pessoas sobre coisas que elas gostaram recentemente

29 Cumprimenta um(a) vizinho(a) e procura conhecê-lo(a) melhor

30 Vê para quantas pessoas consegues sorrir

31 Escreve tus esperanças ou planos para o futuro

