

Junho alegre 2021



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Foca-te nas coisas positivas que cada dia te oferece

2 Refere coisas positivas enquanto conversas com os outros

3 Redefine uma preocupação e tenta encontrar uma forma positiva de a abordar

4 Tira uma foto a algo que te alegre e partilha-a

5 Pensa em três coisas pelas quais estejas agradecida/o e regista-as

6 Aproveita o ar livre e sente a alegria que a natureza te proporciona

7 Faz algo saudável que te faça sentir bem

8 Encontra a alegria na música. Canta, toca, dança, ouve e partilha

9 Pergunta a um/a amigo/a o que o/a fez feliz recentemente

10 Faz algo pelos outros e alegrá-lhes o dia

11 Come comida saudável que te faz feliz e saboreia-a

12 Escreve uma carta de gratidão para agradeceres a alguém

13 Não te apoquentes, escolhe ver o lado engraçado da situação

14 Partilha uma memória feliz com alguém que significa muito para ti

15 Procura algo pelo qual possas estar agradecido onde menos esperas

16 Fala com os outros de uma forma calorosa e amigável

17 Reserva tempo para contemplar as coisas que achas bonitas

18 Olha para algo bom numa situação difícil

19 Sai para a rua e encontra a alegria de estar ativo/a

20 Redescobre a alegria uma brincadeira de crianças

21 Envia uma mensagem positiva a um amigo que precisa de encorajamento

22 Vê algo divertido e aprecia as tuas gargalhadas

23 Cria uma lista de músicas que te façam sentir bem

24 Lembra-te de algo pelo qual estejas agradecido/a

25 Mostra que aprecias as pessoas que ajudam os outros

26 Reserva tempo para fazeres algo divertido, só pela alegria que isso te traz

27 Sê gentil para ti mesmo/a, faz algo que te deixe feliz

28 Repara como as reações positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Partilha um sorriso amigo com as pessoas que vires hoje

30 Faz uma lista de alegrias na tua vida e continua a acrescentá-la

