

Junho alegre 2021



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Decida focar no que é bom todos os dias deste mês

2 Diga coisas positivas em suas conversas com outras pessoas

3 Reestruture uma preocupação e tente encontrar uma maneira útil de pensar sobre ela

4 Tire uma foto de algo que lhe dê alegria e compartilhe

5 Pense em 3 coisas pelas quais você é grato e escreva-as

6 Saia para um espaço verde e sinta a alegria que a natureza traz

7 Faça algo saudável que o faça se sentir bem

8 Encontre alegria na música: cante, toque, dance, ouça ou compartilhe

9 Pergunte a um amigo o que o fez feliz recentemente

10 Traga alegria para os outros, fazendo algo gentil por eles

11 Coma uma boa comida que te faça feliz e realmente a saboreie

12 Escreva uma carta para agradecer a alguém

13 Faça uma abordagem despreocupada. Escolha ver o lado engraçado

14 Compartilhe uma lembrança feliz com alguém que significa muito para você

15 Procure algo para agradecer onde você menos espera

16 Fale com os outros de uma forma calorosa e amigável

17 Tire um tempo para notar as coisas que você acha bonitas

18 Procure algo bom em uma situação difícil

19 Saia e encontre a alegria de ser ativo

20 Redescubra e curta uma divertida atividade infantil

21 Envie uma mensagem positiva para um amigo que precisa de incentivo

22 Assista a algo engraçado e curta a sensação de rir

23 Crie um playlist de músicas inspiradoras para ouvir

24 Traga à mente uma lembrança favorita pela qual você se sinta grato

25 Mostre sua gratidão às pessoas que estão ajudando os outros

26 Arranje tempo para fazer algo divertido, apenas para se divertir

27 Seja gentil com você. Faça algo que lhe traga alegria

28 Observe como as emoções positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Compartilhe um sorriso amigável com as pessoas que você vê hoje

30 Faça uma lista das alegrias da sua vida (e continue acrescentando)

