

SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



4 Começa o teu dia com o que há de mais importante na tua lista de tarefas

5 Sê otimista realista. Vê a vida como ela é, mas concentra-te no que é bom

6 Lembra-te que as coisas podem mudar para melhor

7 Procura o lado bom nas pessoas que te rodeiam

8 Faz algum progresso num projeto ou tarefa que tens evitado

9 Partilha um objetivo importante com alguém em quem confies

10 Dedica tempo para refletir sobre o que alcançaste esta semana

11 Evita atribuir a culpa a alguém. Encontra um caminho útil para avançar

12 Fica atento/a a notícias positivas e razões para estares feliz

13 Pede ajuda para superar um obstáculo que estás a enfrentar

14 Faz algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15 Agradece a ti mesmo/a por alcançares as coisas que frequentemente tomas como adquiridas

16 Ignora a tua lista de tarefas e Faz algo divertido ou construtivo

17 Dá um pequeno passo em direção a uma mudança positiva que queres ver na sociedade

18 Estabelece metas esperançosas mas realistas para a próxima semana

19 Identifica uma das tuas qualidades positivas que te será útil no futuro

20 Encontra alegria ao enfrentares uma tarefa que adieste por algum tempo

21 Ignora as expectativas dos outros e concentra-te no que é importante para ti

22 Partilha uma citação, foto ou vídeo otimista com um amigo ou colega

23 Reconhece que tens uma escolha sobre o que priorizar

24 Escreve três coisas específicas que têm corrido bem recentemente

25 Não podes fazer tudo! Quais são as tuas três prioridades esta semana?

26 Coloca um problema que enfrentas em perspe

27 Sê gentil contigo mesmo/a. Lembra-te que o progresso leva tempo

28 Questiona-te: será que daqui a um ano isto ainda vai ser importante?

29 Planeia uma atividade divertida ou aliciente

30 Identifica três coisas que te dão esperança para o futuro

31 Estabelece uma meta que dê sentido e propósito ao próximo mês

