

Janeiro Mais Feliz 2022

SÁBADO



DOMINGO

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA



SEXTA



1
Encontra três coisas a que podes aspirar neste ano

2
Reserva um tempo para fazeres algo agradável por ti mesmo

3
Faz a uma pessoa um acto gentil, ajudando-a a iluminar seu dia

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

5
Procura o que há de bom nos outros e observa-lhe os seus pontos fortes

6
Reserva cinco minutos para te sentares quieto e apenas respirar

7
Aprende algo novo e partilha-o com outras pessoas

8
Diz coisas positivas a quem encontrases hoje

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

10
Agradece a alguém a quem és grato e diz por quê

11
Desliga todas as tecnologias, pelo menos uma hora antes de ires dormir

12
Liga-te a alguém perto de ti - partilha um sorriso ou uma conversa

13
Faz um percurso diferente e vê o que notas

14
Come alimentos saudáveis e realmente nutritivos

15
Sai e observa cinco coisas que sejam bonitas

16
Contribui positivamente para a tua comunidade local

17
Sê gentil contigo próprio quando cometes erros

18
Volta a ter contacto com um velho amigo

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

20
Vai para a cama à hora certa e permite-te recarregar energias

21
Experimenta algo novo para saíres da tua zona de conforto

22
Planeia um divertimento e convida outras pessoas para te acompanhar

23
Afasta os aparelhos digitais e concentra-te em estares presente

24
Dá um pequeno passo em direcção a uma meta importante

25
Decide alçar as pessoas ao invés de as derrubar

26
Escolhe um de teus pontos fortes e encontra uma maneira de usá-lo

27
Desafia os teus pensamentos negativos e procura o lado positivo

28
Pergunta a outras pessoas sobre coisas que elas recentemente gostaram

29
Cumprimenta um vizinho e começa a conhecê-lo melhor

30
Vê quantas pessoas consegues fazer sorrir hoje

31
Escreve os teus desejos ou os planos para o futuro

