

# January Mais Feliz 2022

SABADO



DOMINGO

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA



SEXTA



1 Encontre três coisas para almejar neste ano

2 Arranje tempo hoje para fazer algo gentil para você

3 Faça um ato gentil para outra pessoa que ajude a iluminar o seu dia

4 Escreva uma lista de coisas pelas quais você se sente grato e o motivo

5 Procure o que há de bom nos outros e observe seus pontos fortes

6 Reserve cinco minutos para sentar e apenas respirar

7 Aprenda algo novo e compartilhe com outras pessoas

8 Diga coisas positivas para as pessoas que você conhece

9 Mexa-se. Faça alguma atividade (de preferência ao ar livre)

10 Reconheça alguém a quem você é grato dizendo-lhe o motivo

11 Desligue toda a sua tecnologia pelo menos uma hora antes de dormir

12 Conecte-se com alguém perto de você - Sorria ou converse

13 Faça um caminho diferente hoje e veja o que você observa

14 Coma alimentos saudáveis que façam bem ao seu corpo hoje

15 Saia e aprecie cinco coisas que são lindas

16 Contribua positivamente para a sua comunidade local

17 Seja gentil consigo mesmo quando cometer erros

18 Volte a entrar em contato com um velho amigo

19 Concentre-se no que é bom, mesmo que hoje pareça difícil

20 Vá para a cama na hora certa e permita-se recarregar

21 Experimente algo novo para sair da sua zona de conforto

22 Planeje algo divertido e convide outras pessoas para se juntarem a você

23 Afaste os dispositivos digitais e concentre-se em estar no momento presente

24 Dê um pequeno passo em direção a uma meta importante

25 Decida levantar as pessoas em vez de colocá-las para baixo

26 Escolha um de seus pontos fortes e encontre uma maneira de usá-lo

27 Desafie seus pensamentos negativos e procure o lado positivo

28 Pergunte a outras pessoas sobre coisas que elas apreciaram recentemente

29 Diga olá para um vizinho e comece a conhecê-lo melhor

30 Veja para quantas pessoas você pode sorrir hoje

31 Escreva suas expectativas ou planos para o futuro

