



# CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: ESPECIAL MAIO 2018



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



**1** Partilha a divisa da AfH: aumenta a felicidade no mundo

**2** Faz algo significativo por alguém de quem gostes

**3** Partilha fotos de 3 coisas significativas ou memoráveis

**4** Interessa-te pelas pessoas que são mais velhas, mais novas ou diferentes de ti

**5** Apanha ar fresco. Olha para o céu e saboreia a natureza em redor

**6** Escolhe um dos teus objetivos de vida e trabalha para o alcançar

**7** Quais são os teus valores mais importantes? Usa-os hoje

**8** Sê bondoso/a. Dá o teu tempo e ajuda os outros

**9** Partilha com alguém a tua música preferida

**10** Presta atenção às pessoas que adoras

**11** Aprende sobre os valores e tradições de outra cultura

**12** Ajuda num projecto de caridade que gostes

**13** Visita um sítio especial e significativo para ti

**14** Descobre uma maneira de personalizar o teu trabalho e dar-lhe mais significado

**15** Relembra-te de 3 coisas que tenhas feito e das quais te orgulhes

**16** Procura oportunidades para seres um melhor cidadão do mundo

**17** Partilha uma citação inspiradora com alguém de quem gostes

**18** Observa as estrelas e percebe que são parte de algo maior

**19** Relaciona-te com as pessoas importantes para ti (de preferência, pessoalmente)

**20** Faz algo que faça a tua alma rejubilar

**21** Pensa de que modo as tuas ações têm impacto no mundo

**22** Pergunda a um/a amigo/a ou colega o que os move na vida

**23** Suporta uma causa que apoia algo em que acredites

**24** Reflecte no que te faz realmente sentir querida/a e apreciada/o

**25** Repara nas fantásticas maravilhas do mundo à tua volta

**26** Descobre como te podes envolver num grupo da tua comunidade

**27** Faz algo especial hoje e lembra-te disso antes de dormir

**28** Relaciona as tuas escolhas e decisões com os teus objetivos de vida

**29** Preocupa-te com o planeta e sê consequente nas tuas ações

**30** Partilha 3 acontecimentos significativos da tua vida

**31** O que queres mudar no mundo? Faz alguma coisa hoje

**"Act as if what you do makes a difference. It does" - William James**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)