



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: JUNHO ALEGRE 2018



DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO



"Enjoy the little things in life, for one day you'll look back and realize they were big things" ~ Robert Brault

3 Agradece a alguém a alegria que ele/a trouxe para a tua vida

4 Reenquadra um problema e encontra uma forma positiva de o resolver

5 Faz alguma coisa que saibas que te vai fazer feliz

6 Pergunta a alguém o que o/a alegria e ouve o que ele/a diz

7 Planeia algo divertido para fazer com os teus amigos

8 Descobre a alegria na música: canta, toca, dança, ouve

9 Sai para o ar livre e sente a alegria que a natureza te oferece

10 Escreve uma carta de agradecimento pelo que ele/a fez

11 Tenta diz algo positivo cada vez que entras numa sala

12 Espalha a alegria. Oferece flores ou 'ilumina' o dia de alguém

13 Vê o outrolado de uma situação difícil que te ajudou a crescer

14 Lembra-te de três coisas que agradeces e escreve-as

15 Cozinha a tua comida favorita e saboreia-a (com alguém se possível)

16 Redescobre a alegria de uma brincadeira que possas fazer hoje

17 Sai para o ar livre e descobre a alegria de fazer algo ativo

18 Envia uma mensagem positiva a um/a amigo/a que precise de coragem

19 Procura agradecer por algo onde menos esperas

20 Faz algo deliberadamente divertido, só pela piada que tem

21 Faz uma lista das tua memórias favoritas de infância

22 Vê algo divertido e saboreia o facto de te fazer rir

23 Partilha uma alegria com alguém especial para ti

24 Cria uma lista de canções favoritas e ouve-as

25 Come algo que te faz sentir bem e saboreia bem esse prazer

26 Adota uma abordagem entusiasta. Vê o lado divertido disso

27 Lembra-te de ti. Cuida de ti como cuidas de um amigo

28 Repara como as emoções positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Faz uma lista de alegrias na tua via (continua a registá-las)

30 Lembra-te, a alegria é portátil, podes sempre levá-la contigo

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Descobre mais sobre as 10 dicas para uma vida mais feliz, livros, guias, cartazes e muito mais: www.actionforhappiness.org/10-keys