



CALENDÁRIO DO ANO NOVO - JANEIRO 2019



SEGUNDA-FEIRA



7 Escreve dez coisas pelas quais te sente grato/a na vida e porquê

14 Desliga todos os equipamentos 2 horas antes de ires dormir

21 Contata com um/a amigo/a do qual sintas falta

28 Diz olá a um vizinho e conhece-o/a melhor

TERÇA-FEIRA

1 Identifica três coisas boas que podem acontecer este ano

8 Vai para a cama uma hora mais cedo do que o normal

15 Faz algo acontecer por uma boa causa

22 Sê gentil contigo mesmo quando cometes erros

29 Desafia os pensamentos negativos e procura o lado positivo

QUARTA-FEIRA

2 Procura o que há de bom nos outros e observa os seus pontos fortes

9 Passa dez minutos a ficar quieto/a e a respirar

16 Faz um percurso diferente hoje mesmo e apercebe-te das diferenças

23 Dá um pequeno passo em direção a um objetivo

30 Conta para/com quantas pessoas sorriste hoje

QUINTA FEIRA

3 Faz três gestos extra de bondade por outras pessoas

10 Usa uma das tuas qualidades de uma nova maneira

17 Coloca uma preocupação em perspectiva e tenta esquecê-la

24 Experimenta algo novo e sai da tua zona de conforto

31 Escreve os teus sonhos e planos para o futuro

SEXTA-FEIRA

4 Reserva tempo para fazer algo gentil por ti mesmo/a

11 Aprende algo novo e partilha-o com os outros

18 Sai para a rua e observa cinco coisas bonitas

25 Decide moralizar as pessoas em vez de as deitar abaixo

SÁBADO

5 Diz algo positivo a todos os que encontrases

12 Pergunta a outras pessoas sobre coisas que elas gostaram

19 Come alimentos saudáveis que realmente te satisfaçam

26 Faz algo divertido (idealmente com os outros)

DOMINGO

6 Faz mais 15 minutos de atividade física (de preferência ao ar livre)

13 Agradece a três pessoas às quais estejas agradecido/a e diz-lhes porquê

20 Tem uma conversa amigável com um 7º estranho/a

27 Guarda os teus dispositivos e concentra-te na pessoa/s com quem estás

"A felicidade é o significado e o propósito da vida" - Aristóteles

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

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