



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: FEVEREIRO AMIGO 2019



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



"A melhor maneira de te animares é animar os outros pessoa" - Mark Twain

4 Faz algo que apoie e seja simpático para os teus colegas

5 Observa as boas qualidades de todos os que encontres

6 Agradece a alguém e diz-lhe como fez a diferença para ti

7 Mostra um interesse genuíno quando conversas com os outros

1 Envia a alguém uma mensagem para dizer o quanto eles significam para ti

2 Pergunta a um/a amigo/a que coisas boas lhe aconteceram recentemente

3 Entra em contato com um/a velho/a amigo/a que já não vejas há algum tempo

11 Tenta envolver outras pessoas e convidá-las a participar nas tuas conversas

12 Sorri para as pessoas com quem estás e ilumina-lhes o dia

13 Sê gentil, especialmente quando o teu instinto diz o contrário

14 Diz aos entes queridos porque são tão especiais

8 Diz coisas simpáticas às pessoas que trabalham na loja/café que frequentas

9 Explica a quem amas o que mais aprecias nele/nela

10 Guarda os dispositivos digitais e concentra-te nas pessoas que te rodeiam

15 Responde positivamente a todas as pessoas que encontrares

16 Liga para um/a amigo/a e procura ouvi-lo/a

17 Faz um esforço para ter uma conversa amigável com um estranho

18 Procura o lado bom das pessoas que te frustram

19 Envia uma mensagem de coragem a alguém que precise de um impulso

20 Ouve cuidadosamente o que as pessoas dizem, sem as julgar

21 Faz elogios sinceros a três pessoas que encontrares

22 Planeia encontrares-te com os outros e fazer algo divertido

23 Reserva tempo para falar com um/a vizinho/a e conhecê-lo/a

24 Faz algo para tornar a vida mais fácil a outra pessoa

25 Faz comentários positivos ao maior número possível de pessoas

26 Agradece a 3 pessoas às quais te sintas grato/a e explica porquê

27 Dedicar tempo ininterrupto aos teus entes queridos

28 Sê gentil com alguém que tendas a criticar



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sabe mais sobre as Dez Dicas para uma Vida Mais Feliz, incluindo livros, guias, posters e muito [mais aqui: www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)