



CALENDÁRIO PRÓ-ACTIVO: ABRIL DE 2020



DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

"Tudo pode ser-nos tirado, menos uma coisa: a liberdade de escolher a nossa atitude em qualquer conjunto de circunstâncias" ~ Viktor Frankl

1 Faz um plano para ajudar a manter a calma e o contacto com os outros

2 Aproveita para lavar as tuas mãos. Lembra-te de tudo o que elas fazem por ti!

3 Escreva dez coisas pelas quais você se sente grato na vida e por que

4 Mantem-te hidratado/a, come alimentos saudáveis e estimula o teu sistema imunológico

5 Fica ativo/a. Mesmo que estejas preso/a dentro de casa, mexe-te

6 Contacta um vizinho ou amigo e oferece-te para os ajudar

7 Partilha o que sentes e dispõe-te a pedir ajuda

8 Pára por cinco minutos e respira. Repete regularmente.

9 Liga a um ente querido para por a conversa em dia e escuta-o

10 Dorme bem. Sem ecrãs antes de dormir ou ao acordar

11 Observa cinco coisas bonitas no mundo ao teu redor

12 Mergulha num novo livro, programa de TV ou podcast

13 Responde positivamente àqueles com quem interages interage

14 Joga um jogo que te divertia quando era mais jovem

15 Faz progressos num projecto que te interessa

16 Redescobre a música favorita que te anima

17 Aprende algo novo ou faz algo criativo

18 Diverte-te com 15 minutos extra de actividade física

19 Faz três boas acções, por pequenas que sejam

20 Arranja tempo para cuidar de ti. Faz algo por ti mesmo

21 Envia uma carta ou mensagem a alguém que não podes ver

22 Encontra histórias positivas nas notícias e partilha-as com outros

23 Livra-te de tecnologia por um dia. Desliga as notícias

24 Põe as tuas preocupações em perspectiva e deixa passar

25 Procura qualidades nos outros e observa as suas forças

26 Dá um pequeno passo em direção a um objetivo importante

27 Agradece a três pessoas a quem estás grato e diz-lhes porquê

28 Faz um plano para voltar a encontrar-te com os outros mais tarde

29 Liga-te à natureza. Respira e nota que a vida continua

30 Lembra-te que tudo passa



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org