



ACTION CALENDAR: JANEIRO MAIS FELIZ - 2021



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



"Felicidade é quando o que você pensa, o que você diz, e o que você faz estão em harmonia" - Gandhi

4 Liste algumas coisas pelas quais você é grato em sua vida e porquê

5 Busque pelo melhor nas pessoas e repare em suas forças

6 Sente-se durante 5 minutos e apenas respire

7 Aprenda algo novo e compartilhe com os outros

1 Encontre três coisas boas para buscar este ano

2 Tire um tempo hoje para fazer algo gentil para você

3 Faça uma gentileza para alguém para ajudar a alegrar seu dia

11 Desligue tudo que é tecnológico duas horas antes de deitar-se

12 Conecte-se com alguém perto de você - sorria e/ou converse

13 Seja gentil com você mesmo quando cometer erros

14 Pegue um caminho diferente hoje e perceba o entorno

8 Diga algo positivo para quem você encontrar hoje

9 Mexa-se. Faça alguma atividade física (ideal ao ar livre)

10 Expresse seu agradecimento a alguém e diga o porquê

16 Saia de casa e repare em cinco coisas que são bonitas

17 Contribua positivamente para uma boa causa ou sua comunidade

18 Foque no que é bom, mesmo que hoje pareça difícil

19 Entre em contato com um velho amigo que você sente falta

20 Vá para cama na hora certa e recarregue suas energias

21 Dê um pequeno passo adiante em um importante objetivo

22 Tente algo novo para sair de sua zona de conforto

23 Planeje algo divertido e convide outros para irem junto

24 Deixe de lado dispositivos digitais e foque no agora

25 Decida levantar pessoas ao invés de colocá-las para baixo

26 Diga olá a um vizinho e procure conhecê-lo melhor

27 Desafie seus pensamentos negativos e busque o lado positivo

28 Pergunte por coisas que outras pessoas gostaram recentemente

29 Use uma de suas forças de uma nova forma

30 Conte quantas pessoas você fez sorrir hoje

31 Liste suas esperanças e planos para o futuro

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/happier-january

Happier · Kinder · Together