



# CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: JANEIRO MAIS FELIZ 2021



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



**"Felicidade é quando o que pensas, o que dizes, e o que fazes estão em harmonia" - Gandhi**

**4** Escreve uma lista de coisas pelas quais te sentes grato/a na vida e porquê

**5** Procura o que há de bom nos outros e realça os seus pontos fortes

**6** Reserva cinco minutos para ficar quieto/a e apenas respirar

**7** Aprende algo novo e partilha-o com os outros

**1** Identifica três coisas boas para esperar deste ano

**2** Reserva tempo para fazer algo gentil por ti mesmo/a

**3** Faz um gesto de bondade por alguém e alegra o seu dia

**11** Desliga toda a tua tecnologia 2 horas antes de dormir

**12** Relaciona-te com alguém perto de ti. Partilha um sorriso ou chat

**13** Sê gentil contigo, mesmo/a quando cometes erros

**14** Faz um percurso diferente e apercebe-te de coisas novas

**8** Diz coisas positivas às pessoas que encontras

**9** Despacha-te. Faz algo fisicamente ativo (idealmente ao ar livre)

**10** Agradece a alguém a quem estás grato/a e diz-lhe porquê

**16** Sai e observa cinco coisas que são lindas

**17** Contribui positivamente para uma boa causa ou para a tua comunidade

**18** Concentra-te no que é bom, mesmo que pareça difícil

**19** Volta a entrar em contato com um/a amigo/a de quem sentes falta

**20** Vai para a cama a cedo e dá a ti próprio/a tempo para descansar

**21** Dá um pequeno passo em direção a um objetivo

**22** Experimenta algo novo para sair da tua zona de conforto

**23** Planeia algo divertido e convida outros a juntarem-se a ti

**24** Arruma os dispositivos digitais e concentra-te no momento presente

**25** Dá reforço positivo às pessoas em vez de as deitar abaixo

**26** Diz olá a um vizinho e conhece-o melhor

**27** Desafia os teus pensamentos negativos e procura o lado bom

**28** Pergunta a outras pessoas o que é que elas gostaram recentemente

**29** Usa uma das tuas qualidades de uma nova maneira

**30** Conta quantas pessoas podes fazer sorrir hoje

**31** Escreve as tuas esperanças ou planos para o futuro

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Sabe mais sobre o tema deste mês em [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

**Mais feliz · Mais generosos · Juntos**