

Junho Alegre 2023

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



1 Decide procurar o que é bom todos os dias deste mês

2 Nas conversas com os outros, diz coisas positivas

3 Reformula uma preocupação e tenta encontrar uma maneira útil de pensar sobre ela

4 Tira uma foto de algo que te traga alegria e partilha-a

5 Pensa em três coisas pelas quais estás grato e anota-as

6 Sai para o espaço verde e sente a alegria que a natureza te traz

7 Faz algo saudável que te faça sentir bem

8 Encontra alegria na música: canta, toca, dança, ouve ou partilha

9 Pergunta a um amigo o que o deixou feliz recentemente

10 Traz alegria aos outros, fazendo-lhes algo de bom

11 Alimenta-te com uma comida que te faça feliz e saboreia-a

12 Escreve uma carta de gratidão para agradeceres a alguém

13 Adota uma abordagem leve. Escolhe ver o lado engraçado

14 Compartilha uma lembrança feliz com alguém que significa muito para ti

15 Procure algo para agradeceres onde menos esperas

16 Fala com os outros de uma maneira calorosa e amigável

17 Reserva um tempo para observares as coisas que achas bonitas

18 Procura algo de bom numa situação difícil

19 Sai de casa e encontra a alegria de estares ativo

20 Redescobre e desfruta de uma divertida actividade infantil

21 Envia uma nota positiva a um amigo que precisa de encorajamento

22 Assiste a algo engraçado e desfruta a sensação de rir

23 Cria uma lista de músicas memoráveis para ouvires

24 Lembra-te de uma memória favorita pela qual te sentes grato

25 Mostra o teu apreço às pessoas que estão a ajudar os outros

26 Arranja tempo para fazeres algo divertido, apenas por diversão

27 Sê gentil contigo próprio. Faz algo que te traga alegria

28 Observa como as emoções positivas são contagiosas entre as pessoas

29 Compartilha um sorriso amigável com as pessoas que vês

30 Faz uma lista das alegrias da tua vida (e continua a acrescentar)



ACTION FOR HAPPINESS

Mais felizes · Mais gentis · Juntos