

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1
Encontre três coisas para esperar este ano

2
Arranje tempo para fazer algo gentil para você

3
Faça um ato gentil para outra pessoa que ajude a iluminar seu dia

4
Escreva uma lista de coisas pelas quais você se sente grato e liste os motivos

5
Procure o que há de bom nos outros e observe seus pontos fortes

6
Reserve cinco minutos para se sentar e apenas respirar

7
Aprenda algo novo e compartilhe com outras pessoas

8
Diga coisas positivas para as pessoas que você encontrar hoje

9
Mexe-se. Faça alguma atividade (de preferência ao ar livre)

10
Agradeça a alguém a quem você é grato e diga o porquê

11
Desligue toda a sua tecnologia pelo menos uma hora antes de dormir

12
Conecte-se com alguém perto de você - compartilhe um sorriso ou uma conversa

13
Faça um caminho diferente hoje e veja o que você nota

14
Coma alimentos saudáveis que façam bem ao seu corpo hoje

15
Saia de casa e aprecie cinco coisas que você considera lindas

16
Contribua positivamente para a sua comunidade local

17
Seja gentil consigo mesmo quando cometer erros

18
Volte a entrar em contato com um velho amigo

19
Concentre-se no que é bom, mesmo que hoje pareça difícil

20
Vá para a cama cedo e permita-se recarregar

21
Experimente algo novo para sair da sua zona de conforto

22
Planeje algo divertido e convide outras pessoas para se juntarem a você

23
Afastos dispositivos digitais e concentre-se em estar no momento presente

24
Dê um pequeno passo em direção a uma meta importante

25
Decida elevar as pessoas em vez de colocá-las para baixo

26
Escolha um de seus pontos fortes e encontre uma maneira de usá-lo hoje

27
Desafie seus pensamentos negativos e procure o lado positivo

28
Pergunte a outras pessoas sobre coisas que elas gostaram recentemente

29
Diga olá para um vizinho e comece a conhecê-lo melhor

30
Sorria para o maior número de pessoas hoje

31
Escreva suas expectativas ou planos para o futuro

