Recomeçar Julho 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	1 Dê um pequeno passo que o ajude a superar um problema ou preocupação	2 Adote mindset de crescimento. De “não consigo” para “ainda não consigo”	3 Esteja disposto a pedir ajuda quando precisar	4 Encontre algo pelo qua esperar hoje	5 Cuide-se. Coma bem, exercite-se e vá para a cama cedo	6 Faça uma pausa, respire e sinta os seus pés firmes no chão
7 Mude o seu humor fazendo algo que você realmente aprecie	8 Evite dizer “devo” ou “deveria” para você mesmo hoje	9 Coloque o problema em perspectiva olhando para o todo	10 Compartilhe seus sentimentos com quem você confia	11 Procure algo positivo em uma situação difícil	12 Coloque no papel as suas preocupações para refletir depois	13 Desafie o pensamento negativo. Busque uma nova interpretação
14 Saia e caminhe para espairecer	15 Defina uma meta que possa alcançar e comece já	16 Ache maneiras divertidas para fugir dos pensamentos negativos	17 Use uma de suas forças para superar um desafio hoje	18 Deixe as coisas pequenas de lado e foque no que importa	19 Se você não pode mudar algo, mude a sua forma de pensar sobre isto	20 Quando algo der errado, pare e seja gentil com você
21 Identifique o que te ajudou a superar um momento difícil em sua vida	22 Pense em 3 coisas que te fazem sentir esperança e anote	23 Lembre-se que todos os sentimentos e situações passam com o tempo	24 Escolha ver algo bom sobre o que deu errado	25 Preste atenção quando for crítico e escolha ser gentil	26 Perceba quando estiver exagerando nas suas reações e respire fundo	27 Escreva 3 coisas pelas quais você é grato (mesmo que o dia tenha sido difícil)
28 Refita sobre o que pode aprender de um problema recente	29 Seja um otimista realista. Foque no que pode dar certo	30 Procure um amigo, um familiar ou um colega quando precisar de apoio	31 Lembre-se de que todos enfrentamos dificuldades; isso é ser humano			

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together