Julho de 2025 Dá a Volta por Cima

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	1 Dá um pequeno passo para ajudar a ultrapassar um problema ou preocupação	2 Adopta uma mentalidade de crescimento. Muda "Não consigo" para "Não consigo...ainda"	3 Está disposto(a) a pedir ajuda quando precisares	4 Encontra algo por que esperar com expectativa	5 Cuida do básico: come bem, faz exercício e vai para a cama a horas	6 Faz uma pausa, respira e sente os teus pés firmes no chão
7 Muda teu estado de espírito fazendo algo que realmente gostes	8 Evita dizer "deves" ou "deverias" a ti mesmo hoje	9 Coloca um problema em perspectiva vendo o quadro geral	10 Procura alguém em quem confias e partilha teus sentimentos com essa pessoa	11 Procura algo positivo em uma situação difícil	12 Escreve as tuas preocupações e reserva um "tempo de preocupação" específico	13 Questiona pensamentos negativos. Encontra uma interpretação alternativa
14 Sai e movimenta-te para ajudar a desanuviar-te a cabeça	15 Define um objectivo alcançável e dá o primeiro passo	16 Encontra formas divertidas de distrair-te de pensamentos inúteis	17 Usa uma das tuas qualidades para superar um desafio	18 Deixa de lado as pequenas coisas e concentra-te no que realmente importa	19 Se não consegues mudar algo, muda tua forma de pensar sobre isso	20 Quando as coisas correm mal, faz uma pausa e sê gentil contigo
21 Identifica o que te ajudou a passar por um período difícil na tua vida	22 Encontra 3 coisas que te fazem sentir esperançoso(a) e escreve-as	23 Lembra-te de que todos os sentimentos e situações passam com o tempo	24 Escolhe ver algo de bom sobre o que correu mal	25 Repara quando estás a ser crítico e sê amável em vez disso	26 Apanha-te a reagir com exagero e respira fundo	27 Escreve 3 coisas pelas quais és grato (mesmo que hoje tenha sido difícil)
28 Reflete sobre o que podes aprender com um problema recente	29 Sê um realista optimista. Concentra-te no que pode correr bem	30 Procura apoio junto a um amigo, membro da família ou colega	31 Lembra-te que todos enfrentamos dificuldades às vezes - faz parte de sermos humanos			

AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos