

Junho Alegre 2025

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

1 Decida olhar para o que é bom todos os dias neste mês

2 Diga coisas positivas nas suas conversas com outros

3 Repense uma preocupação e veja por outro ângulo para compreendê-la

4 Tire uma foto de algo que traga alegria e compartilhe

5 Pense sobre três coisas que você é grato e escreva quais são

6 Saia para um espaço verde e sinta alegria que a natureza proporciona

7 Faça algo saudável com o qual você se sinta bem

8 Encontre alegria na música: cante, toque, dance, ouça ou compartilhe

9 Pergunte a um amigo o que o fez feliz recentemente

10 Traga alegria para os outros fazendo alguma coisa gentil para eles

11 Alimente-se bem, escolha o que te faz feliz e aproveite o sabor

12 Escreva uma carta de agradecimento para alguém

13 Tente se aproximar das pessoas e veja o lado divertido disso

14 Compartilhe uma experiência feliz com alguém que significa muito para você

15 Procure algum motivo para ser grato onde você menos espera

16 Fale com os outros de uma maneira calorosa e amigável

17 Tire um tempo para prestar atenção em coisas que você ache bonitas

18 Procure por algo bom em uma situação difícil

19 Saia e encontre a alegria de ser ativo

20 Redescubra a alegria de uma atividade divertida da infância

21 Envie uma mensagem positiva para um amigo que precise de encorajamento

22 Assista algo divertido e observe como se sente dando risadas

23 Crie uma playlist com músicas animadas e ouça

24 Traga a sua mente uma memória que faça você sentir grato

25 Mostre a sua apreciação a pessoas que ajudam outros

26 Encontre tempo para fazer algo divertido, só pela diversão

27 Seja gentil com você mesmo. Faça algo que te traga alegria

28 Perceba como emoções positivas são contagiosas entre as pessoas



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together