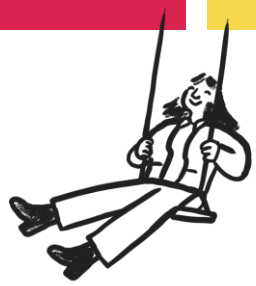
Junho Alegre 2025

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1 Decide procurar o que é bom todos os dias deste mês	2 Diz coisas positivas nas tuas conversas com os outros	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 3 coisas pelas quais estás grato e anota-as	6 Sai para um espaço verde e sente a alegria que a natureza 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 fez feliz recentemente	10 Traz alegria aos outros, fazendo algo gentil por eles	11 Come boa comida que te faça feliz e saboreia-a realmente	12 Escreve uma carta de agradecimento a alguém para mostrares teu reconhecimento	13 Adota uma abordagem leve. Escolhe ver o lado engraçado	14 Compartilha uma lembrança feliz com alguém que significa muito para ti
15 Procura algo pelo qual és grato onde menos esperas	16 Fala com os outros de uma forma calorosa e amigável	17 Reserva um tempo para observar coisas que achas bonitas	18 Procura algo bom numa situação difícil	19 Sai de casa e encontra a alegria de estares activo	20 Redescobre e desfruta de uma divertida actividade infantil	21 Envia uma mensagem positiva a um amigo que precisa de encorajamento
22 Assiste a algo engraçado e aprecia a sensação de rir	23 Cria uma playlist de canções edificantes para ouvir	24 Recorda-te de uma lembrança favorita pela qual te sentes agradecido	25 Mostra o teu apreço às pessoas que estão a ajudar os outros	26 Arranja tempo para fazeres algo prazeroso, só para te divertires	27 Sê gentil contigo. Faz algo que te traga alegria.	28 Repara como as emoções positivas são contagiosas entre as pessoas
29 Partilha um sorriso amigável com as pessoas que encontras	30 Faz uma lista das alegrias da tua vida (e continua a acrescentar-lhe)					



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos