

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



4 Inscreva-se em um curso, atividade ou em um grupo online

5 Mude sua rotina hoje e observe como você se sente

6 Tente uma nova maneira de ser fisicamente ativo

7 Seja criativo. Cozinhe, desenhe, escreva, pinte, crie ou inspire

8 Planeje uma nova atividade que você queira experimentar esta semana

9 Quando você sentir que não pode fazer algo, adicione a palavra "ainda"

10 Seja curioso. Aprenda sobre um novo tópico ou uma ideia inspiradora

11 Escolha um caminho diferente e veja o que você percebe

12 Descubra algo novo sobre alguém que você gosta

13 Faça algo divertido ao ar livre - caminhe, corra, explore, relaxe

14 Encontre uma nova maneira de ajudar uma causa que você se importa

15 Construa novas ideias pensando "Sim, e se..."

16 Veja a vida pelos dos olhos de outra pessoa e entenda seu ponto de vista

17 Experimente praticar o autocuidado sendo gentil consigo mesmo

18 Conecte-se com alguém de uma geração diferente

19 Amplie sua perspectiva: leia um jornal, revista ou site diferente

20 Faça uma refeição usando uma receita ou ingrediente novo

21 Aprenda ou ensine uma nova habilidade com um amigo

22 Encontre uma nova maneira de dizer a alguém que você o aprecia

23 Reserve um tempo para realizar uma atividade que você ama

24 Compartilhe com um amigo algo útil que você aprendeu recentemente

25 Use um de seus pontos fortes de uma maneira nova ou criativa

26 Experimente uma estação de rádio diferente ou um novo programa de TV

27 Junte-se a um amigo fazendo seu hobby e descubra por que ele gosta

28 Descubra o seu lado artístico. Crie um cartão para um amigo

29 Curta novas músicas hoje. Toque, cante, dance ou ouça

30 Procure novas razões para ter esperança, mesmo em tempos difíceis

