

Janeiro Mais Feliz 2023

Domingo

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

1 Encontra três coisas pelas quais esperas ansiosamente este ano

2 Arranja tempo para fazeres algo gentil para contigo próprio

3 Faz um ato bondoso para ajudares outra pessoa e alegrar-lhe o dia

4 Escreve uma lista de coisas pelas quais te sentes grato e por quê

5 Procura o que há de bom nos outros e observa-lhes os pontos fortes

6 Reserva cinco minutos para ficares quieto e apenas respirares

7 Aprende algo novo e compartilha com outras pessoas

8 Diz coisas positivas às pessoas que encontrares

9 Mexe-te. Faz algo ativo (de preferência ao ar livre)

10 Agradece a alguém a quem estás grato e diz-lhe a razão

11 Desliga toda a tecnologia pelo menos uma hora antes de ires dormir

12 Conecta-te com alguém perto de ti – compartilha um sorriso ou conversa

13 Faz uma rota diferente e vê o que descobres

14 Come alimentos saudáveis que realmente sejam nutritivos

15 Sai de casa e observa cinco coisas que sejam belas

16 Contribui positivamente para a tua comunidade local

17 Sê gentil contigo, mesmo quando cometes erros

18 Volta a ter contacto com um velho amigo

19 Concentra-te no que é bom, mesmo que te pareça difícil

20 Vai para a cama a tempo e permite-te recarregar energias

21 Experimenta algo novo para saíres da tua zona de conforto

22 Planeia algo divertido e convida outras pessoas para te acompanhar

23 Deixa de lado os dispositivos digitais e concentra-te no momento presente

24 Dá um pequeno passo em direção a um objetivo importante

25 Decide levantar as pessoas em vez de as prostrar

26 Escolhe um dos teus pontos fortes e encontra uma maneira de o usar

27 Desafia os teus pensamentos negativos e procura-lhes o lado positivo

28 Pergunta a outras pessoas sobre coisas de que elas gostaram recentemente

29 Cumprimenta um vizinho e procura conhecê-lo melhor

30 Vê para quantas pessoas podes sorrir

31 Escreve as tuas esperanças ou planos para o futuro

