

Maio Significativo 2023

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

Domingo

1

Faz algo gentil por alguém que realmente gostas

2

Concentra-te no que podes fazer e não no que não podes

3

Dê um passo em direção a um objetivo importante, por menor que seja

4

Envia a um amigo uma foto de um momento que ambos passaram juntos

5

Deixa alguém saber o quanto significa para ti e por quê

6

Procura pessoas fazendo o bem e por motivos para te alegrares

7

Faz uma lista do que é mais importante para ti e por quê

8

Estabeleça para si mesmo uma missão de bondade para ajudar os outros hoje

9

Quais valores são importantes para ti? Encontra maneiras de os usar

10

Sê grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

11

Procura coisas que te tragam uma sensação de admiração e maravilhamento

12

Ouve uma música favorita e lembra-te do que ela significa para ti

13

Descobre os valores ou tradições de outra cultura

14

Sai e observa a beleza da natureza

15

Faz algo para contribuir para a tua comunidade local

16

Mostra gratidão às pessoas que te estão a ajudar para tornar as coisas melhores

17

Encontra uma maneira de tornar significativo o que fazes

18

Envia uma nota escrita à mão para alguém de quem gostas

19

Reflete sobre o que te faz sentir valorizado e com propósito

20

Compartilha fotos de 3 coisas que consideras significativas ou memoráveis

21

Olha para #o céu. Lembra-te de que todos nós fazemos parte de algo maior

22

Encontra uma maneira de ajudar um projeto ou instituição de caridade de que gostes

23

Lembra-te de três coisas que fizeste e das quais te orgulhas

24

Faz escolhas que tenham um impacto positivo para os outros

25

Pergunta a outra pessoa o que é mais importante para ela e a razão

26

Lembre-se de um evento em sua vida que foi realmente significativo

27

Concentra-te em como as tuas ações fazem a diferença para os outros

28

Faz algo especial e revisita-o esta noite em tua memória

29

Faz algo para cuidar do mundo natural

30

Compartilha uma citação que achas inspiradora para dar um impulso aos outros

31

Encontra três razões para teres esperança no futuro



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes • Mais gentis • Juntos