<table>
<thead>
<tr>
<th>SEGUNDA-FEIRA</th>
<th>TERÇA-FEIRA</th>
<th>QUARTA-FEIRA</th>
<th>QUINTA FEIRA</th>
<th>SEXTA-FEIRA</th>
<th>SÁBADO</th>
<th>DOMINGO</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Identifica três coisas boas que podem acontecer este ano</td>
<td>Procura o que há de bom nos outros e observa os seus pontos fortes</td>
<td>Faz três gestos extra de bondade por outras pessoas</td>
<td>Reserva tempo para fazer algo gentil por ti mesmo/a</td>
<td>Diz algo positivo a todos os que encontrar</td>
<td>Faz mais 15 minutos de atividade física (de preferência ao ar livre)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>9</td>
<td>10</td>
<td>11</td>
<td>12</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Escreve dez coisas pelas quais te sente grato/a na vida e porque</td>
<td>Vai para a cama uma hora mais cedo do que o normal</td>
<td>Passa dez minutos a ficar quieto/a e a respirar</td>
<td>Usa uma das tuas qualidades de uma nova maneira</td>
<td>Aprende algo novo e partilha-o com os outros</td>
<td>Pergunta a outras pessoas sobre coisas que elas gostaram</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>15</td>
<td>16</td>
<td>17</td>
<td>18</td>
<td>19</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Desliga todos os equipamentos 2 horas antes de ir dormir</td>
<td>Faz algo acontecer por uma boa causa</td>
<td>Faz um percurso diferente hoje mesmo e apercebe-te das diferenças</td>
<td>Coloca uma preocupação em perspectiva e tenta esquecê-la</td>
<td>Sai para a rua e observa cinco coisas bonitas</td>
<td>Come alimentos saudáveis que realmente te satisfaçam</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>22</td>
<td>23</td>
<td>24</td>
<td>25</td>
<td>26</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Contata com um/a amigo/a do qual sinta falta</td>
<td>Sê gentil contigo mesmo quando cometes erros</td>
<td>Dá um pequeno passo em direção a um objetivo</td>
<td>Experimenta algo novo e sai da tua zona de conforto</td>
<td>Decide moralizar as pessoas em vez de as deixar abaixo</td>
<td>Faz algo divertido (idealmente com os outros)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>29</td>
<td>30</td>
<td>31</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Diz olá a um vizinho e conhece-o/a melhor</td>
<td>Desafia os pensamentos negativos e procura o lado positivo</td>
<td>Conta para/com quantas pessoas sorriste hoje</td>
<td>Escreve os teus sonhos e planos para o futuro</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

"A felicidade é o significado e o propósito da vida" - Aristóteles

www.actionforhappiness.org

Descobre mais sobre as 10 dicas para uma vida mais feliz, incluindo livros, guias, posters e muito mais: www.actionforhappiness.org/10-keys