



JUNHO ALEGRE (MESMO EM TEMPOS DIFÍCEIS) 2020



SEGUNDA

1 Decida procurar o que é bom, mesmo nos dias difíceis

8 Escreva uma carta a alguém e agradeça pelo que ele fez

15 Redescubra uma atividade infantil que você pode curtir

22 Compartilhe com alguém importante uma lembrança feliz

29 Tire um tempo para fazer algo que te faz feliz hoje

TERÇA

2 Reveja uma preocupação e busque por uma resposta positiva

9 Alegre-se com uma música: cante, toque, dance ou ouça

16 Pergunte a alguém próximo pelo que ele se sente grato

23 Procure algo para agradecer onde menos você esperaria

30 Faça uma lista das alegrias da sua vida (e continue...)

QUARTA

3 Pense em três coisas pelas quais você é grato e anote-as

10 Tire uma foto de algo que lhe traga alegria e compartilhe

17 Seja gentil com você. Trate-se como trataria um amigo

24 Agradeça a um amigo pela alegria que ele traz à sua vida

QUINTA

4 Mostre sua apreciação àqueles que estão ajudando outros

11 Diga coisas positivas em suas conversas com outras pessoas

18 Envie nota positiva para um amigo que precisa de incentivo

25 Coma comida que faça você se sentir bem e a saboreie

SEXTA

5 Sorria e seja amigável, mesmo distanciando socialmente

12 Faça um plano com os amigos para fazer algo divertido

19 Crie uma lista de memórias pelas quais você se sente grato

26 Veja o lado positivo de uma dificuldade na qual você aprendeu

SÁBADO

6 Observe coisas positivas no isolamento, ainda que pequenas

13 Aprecie a alegria da natureza e a beleza do mundo ao redor

20 Faça algo divertido hoje, apenas por diversão

27 Assista a algo engraçado e aprecie como te faz sorrir

DOMINGO

7 Ache uma maneira alegre de ser fisicamente ativo

14 Faça três coisas para trazer alegria a outras pessoas hoje

21 Aprecie uma nova receita ou cozinhe sua comida favorita

28 Crie uma lista de suas músicas favoritas e aprecie-as



“Nem todos os dias são bons, mas há algo de bom em cada dia” ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 ações para cuidar de nós e do outro enquanto enfrentamos juntos esta crise global

Fique Calmo · Seja Sábio · Seja Gentil