

SEGUNDA



1 Faz uma lista de coisas novas que desejavas realizar neste mês

TERÇA



2 Responde a uma situação difícil de uma maneira diferente

QUARTA

3 Sai e observa ao teu redor as mudanças cíclicas da natureza

QUINTA

4 Inscreve-te para participar num novo curso, atividade ou numa comunidade on-line

SEXTA

5 Faz hoje uma mudança na tua rotina normal e vê como te sentes

SÁBADO

6 Experimenta uma nova maneira de ser fisicamente ativo

DOMINGO



7 Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta... faz ou inspira

8 Planeia para esta semana uma nova atividade ou ideia que desejavas experimentar

9 Quando sentires que não podes fazer algo, adiciona a palavra "ainda"

10 Sê curioso. Aprende sobre uma nova matéria ou uma ideia inspiradora

11 Escolhe um caminho alternativo e repara no que encontras de diferente nesse percurso

12 Descobre algo de diferente sobre alguém de quem gostas

13 Faz qualquer coisa de divertido ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa

14 Encontra uma nova maneira de ajudar ou apoiar uma causa que seja importante para ti

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

16 Olha a vida através dos olhos de outra pessoa e vê o seu ponto de vista

17 Experimenta uma nova maneira de praticar o seu bem estar e ser afável contigo mesmo

18 Liga-te a alguém de uma geração diferente

19 Amplia a tua perspectiva: lê um jornal, revista ou um site alternativo

20 Faz uma refeição usando uma receita ou ingrediente que nunca tenhas usado antes

21 Aprende novos talentos com um amigo ou partilha um dos teus com ele

22 Encontra uma nova maneira de dizer a alguém que o estimas

23 Reserva para ti um tempo extra para realizar uma atividade que gostas

24 Partilha com um amigo algo de útil que aprendeste recentemente

25 Usa um de teus pontos fortes em uma nova e criativa forma

26 Experimenta uma nova estação de rádio ou um programa de TV

27 Junta-te a um amigo num divertimento e descobre a razão de ele o apreciar

28 Descobre o teu lado artístico. Cria um cartão de felicitações amigável

29 Desfruta hoje de novas músicas. Ouve, toca, canta, dança e desfruta delas

30 Procura novos motivos para teres esperança, mesmo em tempos difíceis

