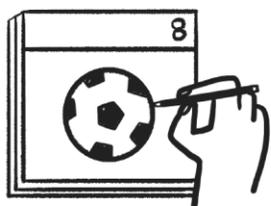


SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

1 Faz uma lista de coisas novas que queres fazer este mês

2 Responde a uma situação difícil de uma forma diferente

3 Sai e observa as mudanças na natureza à tua volta

4 Inscreve-te para participar num novo curso, actividade ou comunidade online

5 Muda a tua rotina normal e repara como te sentes

6 Experimenta uma nova forma de ser fisicamente activo

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

8 Planeia uma nova actividade ou ideia que queiras experimentar esta semana

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

10 Sê curioso. Aprende sobre um novo tópico ou uma ideia inspiradora

11 Escolhe uma rota diferente e nota o que vês no caminho

12 Descobre algo novo sobre alguém de quem gostas

13 Faz algo divertida ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa

14 Encontra uma nova forma de ajudar ou apoiar uma causa com a qual te importas

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

16 Olha para a vida através dos olhos de outra pessoa e vê a sua perspectiva

17 Experimenta uma nova forma de praticar o autocuidado e ser gentil contigo mesmo

18 Conecta-te a alguém de uma geração diferente

19 Alarga a tua perspectiva: lê um jornal, revista ou site diferente

20 Faz uma refeição usando uma receita ou ingrediente que nunca experimentaste antes

21 Aprende uma nova habilidade com amigos ou partilha uma das tuas com eles

22 Encontra uma nova forma de dizer a alguém que gostas dele/a

23 Reserva um tempo regular para te dedicares a uma actividade que adoras

24 Partilha com um amigo algo útil que aprendeste recentemente

25 Usa um dos teus pontos fortes de uma forma nova ou criativa

26 Experimenta uma estação de rádio diferente ou um novo programa de televisão

27 Junta-te a um amigo a fazer o seu hobby e descobre por que ele gosta tanto disso

28 Descobre o teu lado artístico. Desenha um cartão de felicitações simpático

29 Desfruta hoje de música nova. Toca, canta, dança ou ouve

30 Procura novas razões para teres esperança, mesmo em tempos difíceis



- 01: Faz uma lista de novas coisas que queres fazer este mês 02: Responde a uma situação difícil de uma forma diferente 03: Sai e observa as mudanças na natureza à tua volta 04: Inscreve-te para participar num novo curso, atividade ou comunidade online 05: Muda a tua rotina normal hoje e repara como te sentes 06: Experimenta uma nova forma de ser fisicamente ativo 07: Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta, faz ou inspira 08: Planeia uma nova atividade ou ideia que queres experimentar esta semana 09: Quando sentires que não consegues fazer algo, acrescenta a palavra “ainda” 10: Sê curioso. Aprende sobre um novo tema ou uma ideia inspiradora 11: Escolhe um caminho diferente e vê o que notas pelo caminho 12: Descobre algo novo sobre alguém de quem gostas 13: Faz algo divertido ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa 14: Encontra uma nova forma de ajudar ou apoiar uma causa que te importa 15: Constrói novas ideias pensando “Sim, e se...” 16: Olha para a vida através dos olhos de outra pessoa e vê a sua perspetiva 17: Experimenta uma nova forma de praticar o autocuidado e ser gentil contigo mesmo 18: Conecta-te com alguém de uma geração diferente 19: Alarga a tua perspetiva: lê um jornal, revista ou site diferente 20: Faz uma refeição usando uma receita ou ingrediente que nunca experimentaste antes 21: Aprende uma nova habilidade com um amigo ou partilha uma das tuas com ele 22: Encontra uma nova forma de dizer a alguém que o aprecias 23: Reserva um tempo regular para te dedicares a uma atividade que adoras 24: Partilha com um amigo algo útil que aprendeste recentemente 25: Usa uma das tuas forças de uma forma nova ou criativa 26: Experimenta uma estação de rádio diferente ou um novo programa de TV 27: Junta-te a um amigo a fazer o seu hobby e descobre porque é que ele gosta tanto disso 28: Descobre o teu lado artístico. Desenha um cartão de saudação simpático 29: Desfruta de música nova hoje. Toca, canta, dança ou ouve 30: Procura novas razões para ter esperança, mesmo em tempos difíceis