

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA



SEXTA



SÁBADO

DOMINGO

1
Envie uma mensagem para alguém saber que você está pensando nele

2
Pergunte a um amigo como ele tem se sentido ultimamente

3
Faça um ato de bondade para facilitar a vida de alguém

4
Convide um amigo para tomar um café (pessoalmente ou virtualmente)

5
Encontre tempo para ter uma conversa amigável com um vizinho

6
Entre em contato com um velho amigo que você não vê há algum tempo

7
Demonstre interesse fazendo perguntas ao conversar com outras pessoas

8
Compartilhe o que está sentindo com alguém em quem você realmente confia

9
Agradeça a alguém dizendo como ele fez a diferença na sua vida

10
Procure o lado bom das pessoas, sobretudo quando se sente frustrado com elas

11
Envie uma mensagem encorajadora a alguém que precisa de um estímulo

12
Concentre-se em ser gentil em vez de estar certo

13
Sorria para as pessoas que você encontrar e alegre o dia delas

14
Diga a um familiar querido ou amigo porque eles são especiais para você

15
Apoie um negócio local com uma crítica online positiva ou mensagem amigável

16
Verifique se alguém pode estar com dificuldades e ofereça ajuda

17
Aprecie as boas qualidades de alguém em sua vida

18
Responda gentilmente a todas as pessoas com quem conversar hoje

19
Compartilhe algo que você ache inspirador, útil ou divertido

20
Faça um plano para se conectar com os outros e fazer algo divertido

21
Ouça atentamente o que as pessoas dizem, sem julgá-las

22
Faça elogios sinceros às pessoas com quem conversar hoje

23
Seja gentil com alguém que você se sente inclinado a criticar

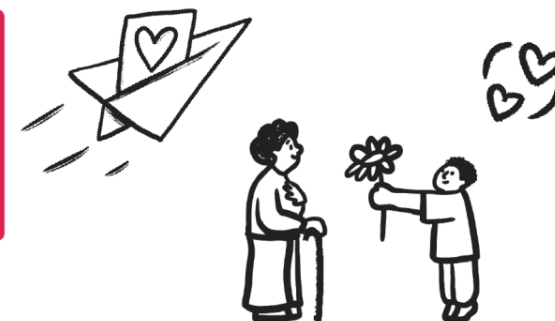
24
Conte a um familiar querido sobre os pontos fortes que você vê nele

25
Agradeça a três pessoas pelas quais você se sente grato e diga a elas o motivo

26
Reserve um tempo ininterrupto para seus entes queridos

27
Ligue para um amigo para colocar o papo em dia e ouça-o de verdade

28
Faça comentários positivos para o maior número possível de pessoas hoje



Grupo do Whatsapp de Ações para Felicidade



Olá, eu sou a Psic. Juliana Pintor e te convido para CLICAR AQUI e Participar do Grupo do Whatsapp para receber diariamente as ações do calendário do mês vigente, ajudando você a cultivar bem-estar, bons relacionamentos, propósito, gratidão, saúde emocional e muito mais felicidade no dia a dia! 🧡



♦ Como funciona?

- Todos os dias, um novo desafio prático e passo a passo será postado para inspirar seu dia.
- O grupo é fechado para mensagens, apenas os administradores postam.
- Além das ações diárias, compartilharei recursos exclusivos que podem ajudar você e outros profissionais a promover mais bem-estar e qualidade de vida.

♥ Regras do Grupo:

- ✓ Respeito sempre! Nosso espaço é para positividade.
- ✓ Comentários e dúvidas podem ser enviadas no privado para os administradores.
- ✓ Compartilhe essa ideia com quem pode se beneficiar!

📱 Me acompanhe também nas redes sociais:

🧡 Vamos juntos espalhar boas ações, mais felicidade e utilizar recursos que facilitam essa jornada!

Quer conhecer outros recursos?

Encontre uma variedade de recursos para baixar gratuitamente.

Aproveite para se cadastrar na newsletter e receber atualizações no seu email.

É só clicar aqui:

<http://>



WhatsApp



Instagram

@JULIANA.PSICOLOGA



Telegram

