



SEGUNDA-FEIRA



5 Reserva um tempo para teres uma conversa amigável com um vizinho

12 Concentra-te em seres gentil em vez de estares com a razão

19 Compartilha algo que consideres inspirador, útil ou divertido

26 Reserva um tempo ininterrupto para os teus entes queridos

TERÇA-FEIRA



6 Volta a entrar em contato com uma velha amiga que não vês há algum tempo

13 Sorri para as pessoas que encontras e ilumina-lhes o dia

20 Faz um plano para te conectares com outras pessoas e fazerem algo divertido

27 Liga a um amigo para conversares e realmente ouvi-lo

QUARTA-FEIRA



7 Mostra interesse fazendo perguntas ao conversares com outras pessoas

14 Conta a um ente querido ou amiga por que ela é especial para ti

21 Ouve realmente o que as pessoas dizem, sem julgá-las

28 Faz comentários positivos para o maior número de pessoas que encontrares

QUINTA-FEIRA

1 Envia uma mensagem para que alguém saiba que estás a pensar nela

8 Compartilha o que estás sentindo com alguém em quem realmente confias

15 Apoia uma empresa local com uma avaliação online positiva ou uma mensagem amigável

22 Faz elogios sinceros às pessoas com quem conversares

29 Reconhece o problema ou dor de alguém em vez de tentar consertá-lo

SEXTA-FEIRA

2 Pergunta a um amigo como ele se tem sentido recentemente

9 Agradece a alguém e conta como essa pessoa te fez a diferença

16 Verifica alguém que possa estar a passar por dificuldades e oferece-lhe ajuda

23 Sê gentil com alguém que sentes vontade de criticar



SÁBADO

3 Faz um ato de gentileza para facilitar a vida de alguém

10 Procura o que há de bom nos outros, especialmente quando te sentires frustrado com eles

17 Aprecia as boas qualidades de alguém em sua vida

24 Conta a um ente querido sobre os pontos fortes que vês nela



DOMINGO

4 Convida um amigo para um coffee break (presencial ou virtual)

11 Envia uma nota encorajadora a alguém que precisa de um incentivo

18 Responde gentilmente a todos com quem conversares, incluindo a ti próprio

25 Agradece a três pessoas a quem te sente grato e diz-lhes a razão

