



# CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: MAIO COM SIGNIFICADO 2020



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

**"Fica onde estás. Usa o que tens. Faz o que podes" ~ Arthur Ashe**



**4** Concentra-te no que podes fazer e não no que não podes fazer

**5** Envia aos teus amigos uma foto de um tempo que todos desfrutaram

**8** Dá um passo em direcção a um dos teus objectivos de vida, por pequeno que seja

**7** Deixa que alguém que amas saiba o quanto significa para ti

**1** Reserva um minuto para te lembrares do que realmente importa para ti e porquê

**2** Faz algo especial para alguém com quem realmente te preocupas

**3** Relaciona-te com a natureza, mesmo que estejas preso/a dentro de casa

**11** Quais são os teus valores mais importantes? Usa-os

**12** Agradece as pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

**13** Faz algo para cuidar do mundo natural

**14** Mostra a tua gratidão às pessoas que estão a ajudar a melhorar as coisas

**15** Aprende mais sobre os valores e tradições de outra cultura

**16** Olha à tua volta e repara em 5 coisas que te parecem relevantes

**17** Toma uma atitude positiva para ajudar a tua comunidade local

**18** Escreve uma nota à mão a alguém que amas e envia uma foto

**19** Encontra uma maneira de personalizar o que estás a fazer para lhes dar mais significado

**20** Reflete sobre o que te faz sentir realmente valorizado e apreciado

**21** Partilha fotos de 3 coisas que achas significativas ou memoráveis

**22** Pergunta a um ente querido ou a um colega o que é mais importante para ele/a e porquê

**23** Partilha uma citação inspiradora com outros para lhes dar um impulso positivo

**24** Faz algo especial e relembra-o na tua mente esta noite

**25** Dá tempo para ajudar um projecto ou instituição de caridade de quem gostes

**26** Lembra-te de três coisas que fizeste e das quais estás muito orgulhoso/a

**27** Relaciona as tuas decisões e escolhas com o teu propósito de vida

**28** Partilha um acontecimento da tua vida que tenha sido realmente significativo

**29** Pensa como as tuas acções fazem a diferença para os outros

**30** Encontra três boas razões para ter esperança no futuro

**31** Olha para o céu. Lembra-te de que todos nós fazemos parte de algo maior

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

31 acções para cuidarmos de nós e uns dos outros e enfrentarmos esta crise global juntos

Mantem-te Calmo/a - Sê Sábio/a - Sê Gentil