

JULHO 2019



DIA DAS BIBLIOTECAS 1

Visita a biblioteca e procura ler livros de que nunca tenhas ouvido falar

2

Oferece a tua amizade a quem está triste

3

Faz com que toda a gente num grupo se sinta incluída e bem-vinda

4

Foca-te num ponto positivo teu, quando estiveres mais triste

5

Ouve música com auscultadores para não perturbares os outros

6

Aproveita a natureza para uma caminhada ou para passeares pelo parque

DIA DO CHOCOLATE 7

Partilha uma barra de chocolate com alguém

8

Estuda o sistema solar

15

Tenta elogiar mais do que uma pessoa hoje

14

Liga aos teus avós

13

Empresta a tua consola

12

Envia uma carta de agradecimento aos atletas olímpicos e deseja-lhes boa sorte

11

Limpa o pó da tua casa

DIA DA PIZZA 10

Experimenta fazer uma pizza caseira

9

Dedica dois minutos do teu dia a inspirares e expirares calmamente

16

Leva um amigo ou familiar numa aventura espontânea

17

Aprende os nomes de todas as pessoas com quem te cruzares

18

Escreve um bilhete de agradecimento aos bombeiros

19

Compra comida de cão e de gato e entrega-a no canil/gatil

DIA DO AMIGO 20

Desabafa com um amigo que sabes que se preocupa contigo

21

Alimenta os pássaros no parque

22

Aprende uma modalidade desportiva

23

Não uses o telemóvel quando estiveres na companhia de outras pessoas

24

Passa o dia inteiro sem dizeres nada de negativo

31

Ajuda a limpar a floresta

DIA DA AMIZADE 30

Faz um novo amigo até ao final do dia

DIA DO TIGRE 29

Lê sobre as diferentes espécies de tigres

28

Oferece-te para cuidares do jardim dos teus vizinhos

27

Surpreende alguém com a sua bebida favorita

DIA DOS AVÓS 26

Pede aos teus avós para te contarem memórias antigas

25

Voluntaria-te para cuidares dos animais dos teus vizinhos na sua ausência