

1 MINUTO DE FELICIDADE DIÁRIA POR 30 DIAS

Um dia possui 1440 minutos. Se você conseguir separar 1 minuto para registrar algo que te faz feliz a cada dia, por 30 dias, você terá 30 memórias felizes em 1 mês.

Estes são momentos que vão te passar pensamentos positivos e te dar apoio em tempos bons ou desafiadores. Podem ser simples como "comi uma sobremesa gostosa", "tive uma ligação super legal com meus pais hoje", "ajudei minha irmã com um projeto da escola", "comecei a praticar yoga", "sorri para uma criança e ela sorriu de volta" ou "tive uma ótima noite de sono".

PEQUENAS COISAS PODEM TER GRANDE IMPACTO!

Dia 01	Dia 02	Dia 03	Dia 04	Dia 05
Dia 06	Dia 07	Dia 08	Dia 09	Dia 10
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20
Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25
Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30