

O que me vai fazer feliz em 2022?

✦ Do que não quero abdicar

- Tempo de qualidade sozinho
- Jantar virtual semanal com amigos / família
-
-
-

🌿 O que fazer para ser mais sustentável?

- Levar um saco de pano para fazer compras
- Uma receita vegetariana fácil e deliciosa
-
-
-

😊 O que me fez feliz em 2021?

😞 O que correu menos bem em 2021 e como lidei com isso?

Refeições saudáveis

Incluir salada ou legumes
Comer sopa ao jantar

Exercício de que gosto

Dançar em casa
Caminhada com a família

Em 2022 quero conseguir

Aprender sobre um tema novo
Ficar no sofá sem fazer nada

♥ O que posso fazer para ser empático* em 2022?

- Enviar uma mensagem a um amigo
- Doar roupa que já não uso
-

-
-
-

O que me vai fazer feliz em 2022?

✦ Do que não quero abdicar

-
-
-
-
-

🌿 O que fazer para ser mais sustentável?

-
-
-
-
-

😊 O que me fez feliz em 2021?

☹️ O que correu menos bem em 2021 e como lidei com isso?

Refeições saudáveis

Exercício de que gosto

Em 2022 quero conseguir

♥️ O que posso fazer para ser empático* em 2022?

-
-
-

-
-
-