ABRIL

Ativo

Ativo não é pressa — é presença.
Um passo possível por dia, e a vida volta a mexer.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1 10 min em movimento	2 Arejar por dentro	3 Fechar uma coisa	4 Dançar um pouco	5 Pausa ativa
6 Água é energia	7 Arrumar um espaço	8 Postura e presença	9 Um "não" protetor	10 Escolha nutritiva	11 20 min sem ecrã	12 3 coisas boas
13 Coragem hoje	14 Caminhar atento	15 Largar uma culpa	16 Fazer o adiado	17 Prioridade protegida	18 Prazer simples	19 Cuidar de vínculos
20 3 passos possíveis	21 10 min de força	22 Ativar a voz	23 Um hábito só	24 Fechar pendências	25 Limpar com música	26 Descanso sem culpa
27 Plano de 7 dias	28 Experimentar novo	29 Gratidão em ação	30 Balanço do mês			

SoLu@ — o movimento mais importante é aquele que te devolve a ti