

Fevereiro é o mês da consciência do amor! É hora de se concentrar em maneiras pelas quais você pode trazer mais Amor Nutritivo e Curativo para si mesmo e para os outros. Celebre as maneiras como você escolhe o amor todos os dias, aprendendo e praticando a fórmula do Choose Love. Ajude-nos a conscientizar e compartilhar a Fórmula Escolha do Amor com sua família e amigos. Procure fazer com que todos participem de nossas ações diárias.

choose love™ Awareness MONTH 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 <p><i>Have a Lot of fun</i></p>		<p>1 MOSTRE SUA POSE CORAJOSA! DESENHE UMA FOTO SUA EM SUA POSE CORAJOSA.</p> 	<p>2 ASSISTA AO VÍDEO “O QUE É CORAGEM”.</p> 	<p>3 LEIA UM POEMA SOBRE CORAGEM E DEPOIS ESCREVA O SEU.</p> 	<p>4 SEXTA-FEIRA SEM MEDO! FAÇA ALGO QUE VOCÊ NUNCA FEZ ANTES.</p> 	<p>5 SEJA CORAJOSO/ CORAJOSA DIZENDO “SINTO MUITO” POR ALGO QUE VOCÊ FEZ E ESTÁ ARREPENDIDO/ ARREPENDIDA.</p> 
<p>6 LEIA O POEMA “AIM HIGH TO THE SKY”, DE JAMES MCDONALD. O QUE VOCÊ PODE FAZER?</p>	<p>7 PRATIQUE RESPIRAÇÕES DE GRATIDÃO PARA SE SENTIR GRATO/GRATA E FELIZ.</p> 	<p>8 ASSISTA AO VÍDEO “O QUE É GRATIDÃO”.</p> 	<p>9 LEIA UM POEMA SOBRE GRATIDÃO E DEPOIS ESCREVA O SEU.</p> 	<p>10 QUINTA-FEIRA GRATA. QUAIS SÃO AS 3 COISAS PELAS QUAIS VOCÊ ESTÁ AGRADECIDO/AGRADECIDA?</p> 	<p>11 ESCREVA UM BILHETE OU MENSAGEM DE AGRADECIMENTO A ALGUÉM.</p> 	<p>12 FAÇA UMA COLAGEM SOBRE GRATIDÃO, FAZENDO DESENHOS DO QUE VOCÊ ACHA SOBRE GRATIDÃO E COLANDO-OS JUNTOS EM UM PAPEL MAIOR.</p>
<p>13 DIGA A ALGUÉM POR QUE VOCÊ É GRATO/GRATA A ELAS E PEÇA-LHES QUE FAÇAM O MESMO.</p>	<p>14 FELIZ VALENTINE'S DAY*. COMPARTILHE AMOR O DIA TODO!</p> 	<p>15 O PERDÃO É UM PRESENTE PARA VOCÊ MESMO. RESPIRE O PERDÃO.</p> 	<p>16 ASSISTA AO VÍDEO “O QUE É O PERDÃO”.</p> 	<p>17 LEIA UM POEMA SOBRE PERDÃO E DEPOIS ESCREVA O SEU.</p> 	<p>18 FAÇA UMA PEÇA DE ARTE “PERDOE E SEJA PERDOADO” DE PAPEL E ALGODÃO.</p> 	<p>19 IDENTIFIQUE DIFERENTES MANEIRAS DE PEDIR DESCULPAS?</p> 
<p>20 FECHE AS MÃOS, RESPIRE, EXPIRE, SOLTE E PERDOE E OBSERVE COMO VOCÊ SE SENTE**</p> 	<p>21 FAÇA UM CARTAZ DA FÓRMULA DO CHOOSE LOVE E PENDURE-O NA SUA COZINHA OU SALA DE AULA!</p> 	<p>22 ASSISTA AO VÍDEO “O QUE É COMPAIXÃO EM AÇÃO”.</p>	<p>23 LEIA UM POEMA SOBRE COMPAIXÃO E DEPOIS ESCREVA O SEU.</p>	<p>24 SEJA GENTIL CONSIGO MESMO/MESMA. ENVOLVA OS BRAÇOS EM VOLTA DO CORPO E ABRACE-SE.</p> 	<p>25 TRATE-SE COMO A REALEZA. FAÇA UMA COROA PARA VOCÊ MESMO/ MESMA E USE-A.</p> 	<p>26 FAÇA BILHETINHOS COM GENTILEZA E DEIXE-OS ONDE SEUS AMIGOS E FAMILIARES POSSAM ENCONTRÁ-LOS.</p>
<p>27 MOSTRE COMPAIXÃO PELOS OUTROS. OFEREÇA UMA PALAVRA AMÁVEL OU COMPARTILHE UM SORRISO!</p> 	<p>28 ESCOLHA O AMOR TODOS OS DIAS! ESCREVA AMOR EM LETRAS GRANDES E COLOQUE ESTE PAPEL ONDE VOCÊ POSSA VÊ-LO.</p>	<p>COURAGE + GRATITUDE + FORGIVENESS + COMPASSION IN-ACTION = THE CHOOSE LOVE FORMULA</p>				

“A vida não me assusta de jeito nenhum”— Maya Angelou