

EXTRA

Diário da Gratidão

Termine o dia olhando para o que deu certo

O que tem neste material

- Pôster 30 Dias de Gratidão
- Folha diária com 3 coisas boas do dia
- 30 perguntas para refletir

Como usar

1. Cole o pôster em um lugar visível e escreva uma linha por dia.
2. Use a folha diária à noite, antes de dormir.
3. Responda uma pergunta por dia em um caderno.

Uso pessoal. Imprima quantas vezes quiser.

30 Dias de Gratidão

ESCREVA UMA COISA BOA POR DIA, DURANTE 30 DIAS

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

Meu Dia de Gratidão

IMPRIMA UMA FOLHA POR DIA

Data: ___ /___ /_____

3 coisas boas que aconteceram hoje

1. _____
2. _____
3. _____

Uma pessoa que fez o meu dia melhor

_____

_____

Algo que eu fiz bem hoje

_____

_____

Um pequeno prazer do dia

_____

_____

O que eu quero lembrar deste dia

_____

_____

_____

_____

30 Perguntas para Refletir

RESPONDA UMA POR DIA NO SEU CADERNO

01 O que me fez sorrir nesta semana?

02 Qual conquista recente eu ainda não comemorei?

03 Quem eu gostaria de agradecer hoje?

04 Que hábito pequeno já melhorou a minha vida?

05 O que eu faria se não tivesse medo de errar?

06 Em que momento do dia eu tenho mais energia?

07 O que anda tomando o meu tempo sem me dar retorno?

08 Que conselho eu daria a mim mesmo há um ano?

09 O que eu preciso parar de adiar?

10 Qual foi a última coisa nova que eu aprendi?

11 O que me deixa em paz?

12 De que eu me orgulho, mesmo que ninguém saiba?

13 Que pessoa me inspira, e por quê?

14 O que eu quero para a minha saúde neste ano?

15 Qual é o primeiro passo da minha maior meta?

16 O que eu posso simplificar na minha rotina?

17 Que limite eu preciso colocar?

18 Onde eu estava há um ano, e o que mudou?

19 O que me faz perder a noção do tempo?

20 Qual erro me ensinou mais?

21 O que eu gostaria de ouvir hoje?

22 Como eu posso ser mais gentil comigo?

23 O que eu tenho hoje que já foi um sonho?

24 Que lugar me faz bem?

25 Com quem eu quero passar mais tempo?

26 O que eu quero aprender nos próximos meses?

27 Que compromisso eu assumo comigo nesta semana?

28 O que eu posso fazer hoje pelo meu eu do futuro?

29 Qual foi o melhor momento deste mês?

30 Como eu quero me sentir no fim deste ano?