



# Diário da Gratidão

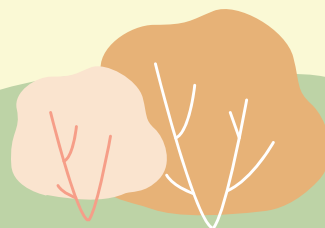
UM MANUAL PRÁTICO



PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO EMOCIONAL  
CULTIVANDO EQUILÍBRIO



A gratidão é uma das emoções estudadas pela Psicologia Positiva. Hoje sabemos que exercitar a gratidão aumenta o nosso nível de bem estar e Felicidade. Então, quando você começa a agradecer realmente você se torna uma pessoa mais feliz. Por isso treinar o hábito de agradecer todos os dias vai te ajudar a construir uma mente mais saudável. Preste atenção nas pequenas alegrias do dia a dia e você vai perceber o quanto isso vai deixar você mais entusiasmado pela vida.



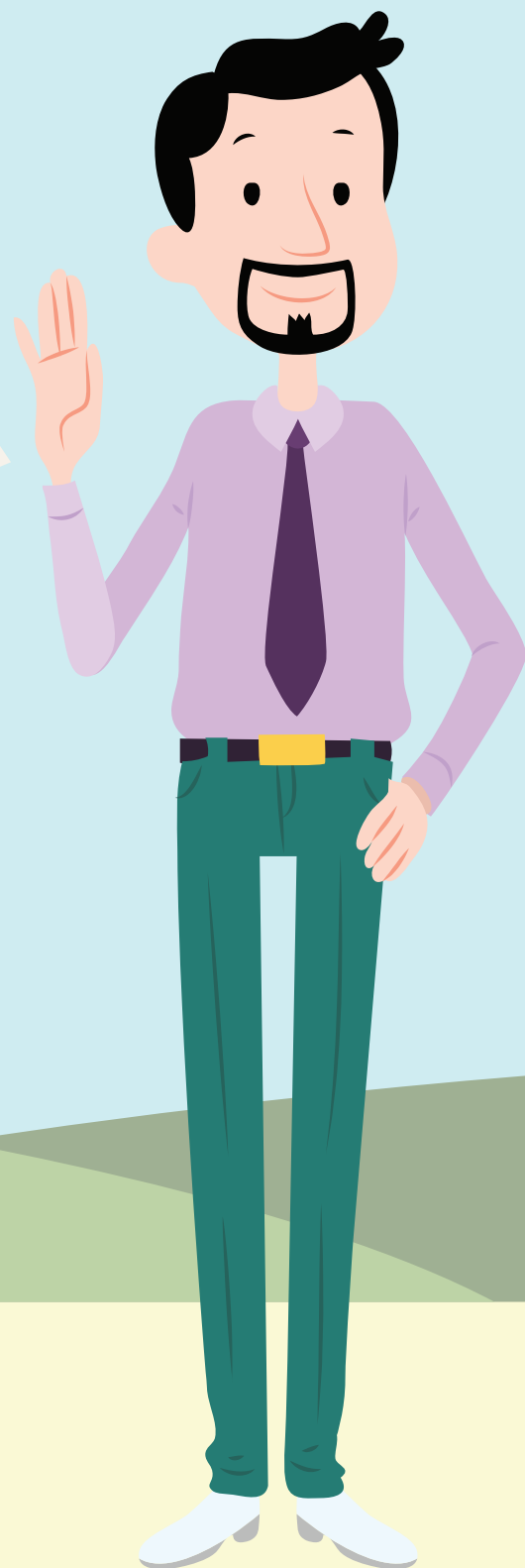
# O QUE SÃO PEQUENAS ALEGRIAS?

Pequenas alegrias são aquelas coisinhas que alegram seu coração e que por muitas vezes você nem percebe. Tomar um solzinho no caminho do trabalho, comer um pão quentinho, andar descalço na areia, encontrar moeda no bolso. Também pode ser correr na chuva, picolé no verão, encontrar um amigo, ou dar beijo de esquimó em alguém que você ama. Observar flores e sorrisos também podem ser pequenas alegrias.



# E PORQUE ESCREVER AS PEQUENAS ALEGRIAS?

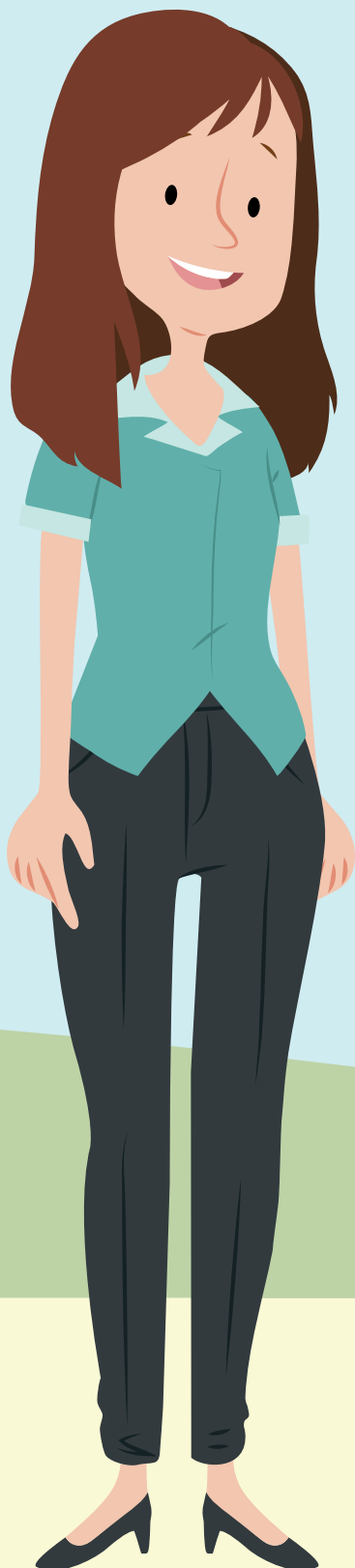
Quando escrevemos passamos pelo "filtro do pensamento" as nossas vivências, alimentando o sentimento da gratidão. Isso treina sua mente para prestar atenção em coisas boas que acontecem com você todos os dias e aumenta sua satisfação com a vida. Conseqüentemente, aumenta os níveis de dopamina no seu cérebro, fazendo você se sentir mais motivado e menos ansioso. Além disso quando escreve e exercita a gratidão, coleciona suas boas memórias e nos momentos mais difíceis, você tem elas lá guardadinhas pra te lembrar as coisas lindas que já aconteceram na sua vida.



# COMO USAR MEU DIÁRIO?

Separe um caderninho especialmente para essa finalidade e inicie seu treino. Todos os dias escreva nele 3 pequenas alegrias que você experimentou. Ao poucos vai perceber que o sentimento da gratidão vai brotando naturalmente e te deixando mais de "bem" com as coisas que você já vive. Pesquisas mostram que treinar a gratidão por apenas 3 meses todos os dias, ajuda melhorar seu nível de bem estar e felicidade deixando você mais resiliente e mais feliz. Experimente! A hora é agora!





Meu desejo é que esse diário seja muito pequeno para as coisas lindas que estão por vir na sua vida, e que logo você já precise de outro. Lembre-se sempre que a Felicidade não é um lugar para chegar, mas ela está no caminho que você constrói todos os dias.



PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO EMOCIONAL

# CULTIVANDO EQUILÍBRIO

---

COM CARINHO,

**DENISE FRANCO**

CRP: 06/61310

PSICOLOGIA E DISCIPLINA POSITIVA  
[WWW.CULTIVANDOEQUILIBRIO.COM.BR](http://WWW.CULTIVANDOEQUILIBRIO.COM.BR)



@CULTIVANDOEQUILIBRIO  
@EUQUEROOCAOSDAINFANCIA