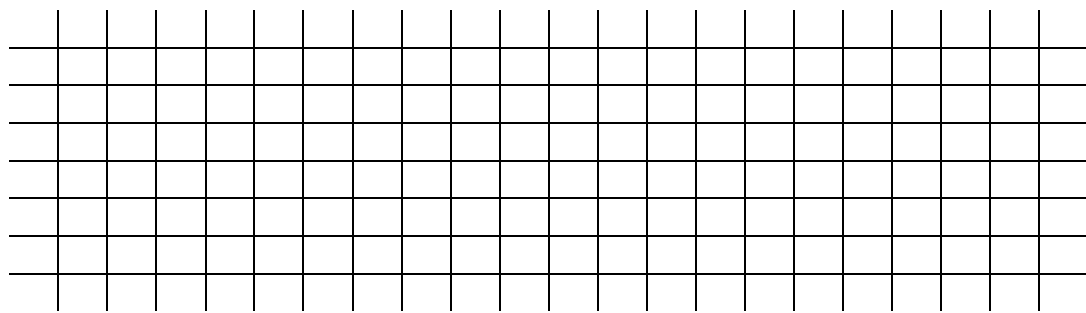


DIÁRIO DE
Gratidão

Volume 1

Erika Coutinho



#Gratidão#

DIÁRIO DE
Gratidão

Volume 1

Erika Coutinho

@erikacoutinho_

www.erikacoutinhofinancas.com

erikacoutinhofinancas@gmail.com



© Todos os direitos autorais reservados.
ME – Erika P D Coutinho

Meus sinceros Parabéns!

Desejo que esta simples e pequena técnica seja tão poderosa na sua vida como foi, e é na minha.

No começo você poderá sentir certo desconforto, insista, com o passar dos dias irá se habituando, e quando menos perceber se tornará um hábito saudável, e é exatamente neste momento que perceberá e sentirá com mais clareza seus efeitos e benefícios. Notará que faz tão bem a você, e terá certeza de que sua continuidade é inevitável. E sugiro que não pare mesmo, pois com o tempo, o bem-estar será incrível, seu ânimo se revigorará a cada dia, sua disposição aumentará, e isso significa que criará e fortalecerá ao seu redor um campo de energia boa, positiva e saudável que influenciará significativamente sua vida como um todo.

É extremamente importante, se já não o fez, a prévia leitura de "Os benefícios da Gratidão". No livro "Os benefícios da Gratidão" encontrará a explicação detalhada de tudo que você pode esperar dessa prática, com diversos estudos científicos a respeito, e claro, minhas impressões e exemplos de como funciona para mim.

E finalizando... como inicie esta breve mensagem para você, dou-lhe novamente meus sinceros parabéns, pois se você está lendo estas palavras e começando essa prática, significa que você entende que nascemos para evoluir, exatamente como tudo na natureza que nos cerca, vivemos nossas vidas – o que já não é fácil, em busca de mais equilíbrio, tranquilidade, harmonia e principalmente tentando criar ao nosso redor uma energia boa e positiva, que nos faça sentir saudáveis e de bem conosco. Esse passo que inicia agora demonstra uma vontade de ser melhor, se tornar mais forte, enfrentar os problemas e as dificuldades com mais energia e clareza, e é exatamente por isso que desejo que extraia desse Diário de Gratidão tudo de bom para crescer e evoluir.

Um abraço com muita **#Gratidão**

Erika Coutinho

Sugestões de uso:

1 - É imprescindível que utilize seu diário, DIARIAMENTE - **todos os dias** - e **APENAS** uma única página por dia – somente assim colherá os melhores resultados dessa prática.

Também é muito importante que não o leia como um livro, ou seja, tudo de uma só vez, para somente então vir a utilizá-lo. Isso não será benéfico para essa prática, pois encherá sua cabeça e não lhe despertará emoção alguma – que é onde reside a base de toda a modificação a que se propõe. Permita-se se surpreender a cada dia!

2 - Escolha um local e horário tranquilos, sem interrupções para realizar esta prática, que normalmente lhe tomará de cinco a dez minutos por dia.

Como você está iniciando ainda não se tornou um hábito em sua vida, e por isso não começou a criar uma sequência de transformação, e modulação do seu campo de energia. Assim indico que escolha fazê-lo à noite, um pouco antes de dormir. Isso ajudará em um relaxamento maior e permitirá que as emoções e sentimentos despertados durem mais tempo, já que você dormirá em seguida, e levará essas sensações com você. E assim você reparará que seu sono ficará mais tranquilo, com mais qualidade.

Não sei se você sabe mais os últimos pensamentos e emoções que temos ao adormecermos, são recebidos por nossa mente subconsciente – que trabalha incessante enquanto estamos dormindo, como material para processar e devolver à nossa mente consciente quando despertados.

É importante saber que quando se inicia essa prática, ao fazê-la pela manhã ou a tarde, como você ainda não está fortalecido o suficiente e nem habituado a processar suas melhores lembranças e emoções, então qualquer atividade ou problema que enfrentar em seguida, fará com que perca parte do que trabalhou internamente. Entende?

Gratidão#

3 - Em cada página do seu Diário de Gratidão você encontrará um espaço em cinza para colocar a data e a sequência de dias (1º dia – 2º dia – 3º dia...)

Em seguida, estará uma pergunta, uma afirmação, ou um pedido. Leia-o – **mas não escreva nada ainda**. Feche os olhos, pense a respeito por alguns minutos, e o mais importante – SINTA A EMOÇÃO, O SENTIMENTO que aquilo lhe desperta. SINTA COM TODA A SUA FORÇA, REVIVA O MOMENTO, REPRESENTA EM DETALHES. É exatamente através disso que você se modificará e se moldará, é tão profundo e encantador que alterará a forma como vê cada coisa, pessoa ou situação. Trará muita clareza aos seus pensamentos e moldará significativamente sua vibração. Somente após isso, escreva o que foi pedido **e suas emoções**.

4 - Também, em cada página, no rodapé, há um “rastreador de humor”, aonde irá, no 1º mês de prática, marcar seu estado de humor **após** a prática do diário de gratidão.



Infeliz Triste Neutro Alegre Feliz

Após o 1º mês, você passará a marcar o estado de humor que prevaleceu no seu dia – caso pratique à noite. No caso de praticá-lo pela manhã ou à tarde, marque o seu humor que prevaleceu no dia anterior.

É muito importante utilizar esse rastreador de humor, pois é através dele que comprovará a evolução dessa prática.

E para facilitar ainda mais o acompanhamento de seu progresso, ou não, nas últimas páginas do seu diário há um quadro com rastreador de humor para 180 dias – que é o tempo de uso deste diário. Lá você marcará também o seu humor dia após dia, como faz em cada página. E então terá uma visão mais clara da sua evolução, se assim o desejar!

Gratidão#

1º dia	Data	RASTREADOR DE HUMOR														
	1/3/22	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	31º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	32º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	33º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	34º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	35º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	36º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	37º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	38º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	39º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	40º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

5 - Também notará que em cada página do seu diário de gratidão há uma citação ou frase inspiradora no rodapé. O objetivo é complementar à prática da gratidão com palavras motivadoras e incentivadoras para reflexão.

6 - Este diário foi projetado para 180 dias consecutivos de prática, aproximadamente, seis meses, mas isso não significa que você deve parar após esse prazo, ou quando terminar este diário.

Muito pelo contrário! Se você sentir os mesmos benefícios e melhoras que eu sinto, você não terá vontade de deixar de fazê-lo – *assim espero*. Esta prática se tornará um saudável hábito em poucas semanas se utilizado como sugeri acima, e os seus benefícios irão aumentando gradativamente ao longo do tempo.

Lembre-se: a ideia é torná-lo uma prática permanente, por que além de todos os benefícios que citei no livro “Os Benefícios da Gratidão”, é necessário, para manutenção destes benefícios, até incorporá-los em sua mente e energia, doses diárias, já que vivemos em um mundo que nos bombardeia a todos os instantes com notícias e cargas negativas que vão nos minando aos poucos.

Eu, por exemplo, já estou no segundo volume do meu diário de gratidão, e ainda sinto uma grande satisfação ao fazê-lo, e até uma necessidade para me fortalecer.

Gratidão#

Entretanto, se você, ao terminar essa prática, por pelo menos seis meses, já se sentir saudável, e bem o suficiente para mentalmente se abastecer, significa que não há necessidade de continuar, ok? Ou poderá retomá-la se achar necessário e sentir vontade.

Então quando você terminar esse diário, e sentir vontade de continuá-lo, poderá reiniciá-lo – perceberá que embora as perguntas sejam as mesmas, suas respostas já estarão em outro nível, ou poderá adquirir o 2º volume.

7 - Você pode utilizar seu diário de gratidão, segundo a sequência em que foi feito – uma página após a outra, ou você poderá também, a cada dia abrir uma página aleatoriamente (uma página qualquer). Só lembre de anotar o dia e transferir para o rastreador de humor ao final da prática do dia.

Muito Importante:

Use o seu Diário de Gratidão para você, exclusivamente para você.

Você pode, e deve falar dessa prática e de seus benefícios para quem desejar, e principalmente para aqueles que considera que seria bom para eles. Mas não divulgue ou mostre o que você escreve a ninguém, pois ali estão as suas lembranças, os seus sentimentos, as suas impressões, as suas emoções, e principalmente a sua energia. Isso é só seu! Preserve-se!

Meu pedido:

Tenho um pequeno pedido a lhe fazer: se você quiser, desejar, e se sentir confortável, gostaria muito de, após praticar o Diário de Gratidão por algum tempo, de receber uma mensagem sua! Isso mesmo, uma simples mensagem sobre como está sendo essa prática em sua vida, e talvez até possa me presentear com uma foto do seu quadro de evolução do rastreador de humor (não suas anotações!).

Gratidão#

Isso seria incrível, e imensamente importante para mim porque não só conhecerei você, como também, me incentivará a continuar com meu propósito de vida: crescer ajudando ao próximo!

@erikacoutinho_
www.erikacoutinhofinancas.com
erikacoutinhofinancas@gmail.com

Muito obrigado,
Eterna **#Gratidão!**

Erika Coutinho

Gratidão#

Cite uma pessoa pela qual você é grato e que moldou quem você é hoje.

“A mente de um homem, esticada por novas ideias, pode nunca retornar às suas dimensões originais.”

Oliver Wendell Holmes Jr.



#Gratidão#

Escreva sobre algo positivo que aconteceu com você recentemente e que fez você se sentir mais afortunado.

“Viva como se fosse morrer amanhã. Aprenda como se você fosse viver para sempre.”

Mahatma Gandhi



Gratidão#

Cite três pessoas pelas quais você é grato fora de sua família direta. Por quê?

“É impossível para um homem aprender o que ele pensa que já sabe.”

Desconhecido



Quais são as quatro ações que você pode tomar para fazer outra pessoa feliz? Então saia e faça isso na próxima semana.

“Uma mente bem educada sempre terá mais perguntas do que respostas.”

Helen Keller



Gratidão#

Liste 5 prazeres simples pelos quais você é grato hoje.

“A educação formal lhe dará a vida; a auto educação fará de você uma fortuna.”

Jim Rohn



Como ser menos egoísta pode ajudá-lo a ser mais feliz e melhorar seus relacionamentos? Liste maneiras pelas quais você pode ser uma pessoa melhor.

“Depois de cada dificuldade, faça duas perguntas a si mesmo: O que eu fiz certo? E o que eu faria diferente?”

Brian Tracy



De que liberdades ou direitos você desfruta, mas não dá valor?

“Eu não divido o mundo entre fracos e fortes, ou sucessos e fracassos. Eu divido o mundo entre os que aprendem e os que não aprendem.”

Benjamim Barbeiro



Gratidão#

Liste 5 coisas que você vai parar para observar e apreciar nas próximas 24 horas.

“Aprenda tudo o que puder, sempre que puder, com quem puder; sempre chegará um momento em que você será grato por ter feito isso.”

Sarah Caldwell



O que é algo que vem facilmente para você, mas é desafiador para os outros?

“O que você alimenta sua mente, conduzirá sua vida.”

Kemi Sogunle



O que te deixa feliz quando você está deprimido. Por quê?

“Uma pessoa verdadeiramente forte não precisa de aprovação dos outros, assim como um leão não precisa de aprovação das ovelhas.”

Vernon Howard



Qual é o seu principal objetivo? Por que esse objetivo é importante para você?

“A mente é como um músculo – quanto mais você exercita, mais forte ela fica e mais pode se expandir.”

Idowu Koyenikan



Qual é a sua emoção favorita de sentir?

“A mente é um espelho flexível, ajuste-o para ver o mundo melhor.”

Amit Ray



Gratidão#

O que te faz feliz por estar vivo?

*“Uma vez que sua mentalidade muda, tudo do lado de fora
mudará junto com ela.”*

Steve Maraboli



Descreva uma tradição familiar pela qual você é muito grato.

“Sua mentalidade é importante. Isso afeta tudo – desde as decisões de negócios e investimentos que você toma, até a maneira como você cria seus filhos, seus níveis de estresse e bem-estar geral.”

Pedro Diamandis



#Gratidão#

Quais são as três principais coisas / pessoas que fazem sua casa parecer especial?

“Se você não está disposto a arriscar o habitual, terá que se contentar com o ordinário.”

Jim Rohn



Gratidão#

Liste 10 coisas que você espera que aconteçam no próximo ano.

“Não seja muito tímido e melindroso com suas ações. Toda vida é um experimento.”

Ralph Waldo Emerson



Que qualidade sua você vê em seu(s) filho(s) de que mais se orgulha? Caso não tenha filhos, veja em seus pais ou irmãos.

“Estou sempre fazendo o que ainda não posso fazer. Para aprender a fazer.”

Vincent Van Gogh



Gratidão#

Qual a sua flor favorita e por quê?

“Todo mundo morre, mas nem todo mundo vive.”

A.Sachs



Se você pudesse mudar de carreira, mudaria? Por quê?

“As pessoas que pensam que são loucas o suficiente para mudar o mundo são as que o fazem.”

Steve Jobs



Qual das suas características físicas é a sua favorita e por quê?

“Daqui a vinte anos você ficará mais desapontado pelas coisas que não fez do que pelas que fez. Então jogue fora as amarras. Navegue para longe do porto seguro. Pegue os ventos alísios em suas velas. Explorar. Sonhar. Descobrir.”

Mark Twain



O que você mais ama no seu parceiro?

“A maioria das pessoas considera os limites de sua visão como os limites do mundo. Alguns não. Junte-se a eles.”

Arthur Schopenhauer



Gratidão#

O que você mais gosta na sua cidade?

*“Se você encontrar um caminho sem obstáculos,
provavelmente não levará a lugar algum.”*

Frank A. Clark



Que comida você comeu hoje? Reserve um momento para compartilhar gratidão pela comida e pela água que o sustenta e imagine de onde veio.

“Você ganha força, coragem e confiança a cada experiência em que você realmente para e encara o medo de frente.”

Eleonor Roosevelt



Que tradição você gostaria de começar com sua própria família?

“Você nunca fará nada neste mundo sem coragem. É a maior qualidade da mente depois da honra.”

Aristóteles



Qual foi a piada mais engraçada que você ouviu recentemente?

“Aprendi que a coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que vence esse medo.”

Nelson Mandela



Qual foi o melhor emprego que você teve como adolescente ou jovem adulto?

“Não há limitações para a mente exceto aquelas que reconhecemos. Tanto a pobreza quanto a riqueza são frutos do pensamento.”

Monte Napoleão



Qual foi o melhor encontro que você já teve? Onde você foi e o que você fez?

“Você sabe que grandes mentes gostam de excelência, mentes medianas amam a mediocridade e mentes pequenas adoram zonas de conforto.”

Onyi Anyado



Gratidão#

Escolha uma pessoa que você não suporta e liste 3 coisas que você poderia aprender com ela.

“O fracasso é tão importante. Falamos de sucesso o tempo todo. Mas é a capacidade de resistir ou usar o fracasso que muitas vezes leva ao sucesso.”

JK Rowling



#Gratidão#

Qual é a sua cor favorita? Como isso faz você se sentir?

“Não se preocupe com o fracasso. Preocupe-se com as chances que você perde quando nem tenta.”

Sherman Finesilver



Qual é o seu animal favorito para observar na natureza?

“O problema que os seres humanos enfrentam não é mirar muito alto e falhar. É que miramos muito baixo e conseguimos.”

Michelangelo



Gratidão#

Qual foi o seu melhor aniversário até agora? Por quê?

“Não se envergonhe de seus fracassos, aprenda com eles e comece de novo.”

Richard Brason



Gratidão#

De que maneira você pode ser mais grato no seu dia-a-dia?

“Sucesso é a capacidade de ir de um fracasso a outro sem perder o entusiasmo.”

Winston Churchill



Gratidão#

O que você aprendeu esta semana pelo que é grato?

“Não há fracasso. Apenas feedback.”
Robert Allen



O que faz você rir muito e como você pode rir com mais frequência?

“Não existe fracasso, apenas resultados.”

Tony Robbins



Gratidão#

Quem te fez sorrir nas últimas 24 horas e por quê?

“O fracasso não é o oposto do sucesso; é a parte do sucesso.”

Arianna Huffington



Gratidão#

O que foi uma compra recente que agregou valor a sua vida?

“Estou enfrentando um desafio, não estou enfrentando uma derrota. Lembre-se disso.”

Nikki Rowe



#Gratidão#

O que é algo em sua casa que lhe traz grande alegria?

“Se as pessoas soubessem o quanto eu tive que trabalhar duro para ganhar minha maestria, não pareceria tão maravilhoso.”

Michelangelo



Gratidão#

Qual foi a maior lição que você aprendeu na infância?

“Comece onde você está. Use o que você tem. Faz o que você pode.”

Arthur Ash



Gratidão#

Liste algumas das qualidades das pessoas que você admira. Em seguida, encontre maneiras de adicionar essas qualidades a si mesmo.

“Fazer o melhor neste momento coloca você no melhor lugar para o próximo momento.”
Oprah Winfrey



O que é algo de cada um dos seus sentidos pelo qual você é grato hoje? (visão, olfato, paladar, audição e tato).

“Sempre há um pequeno passo de onde estamos para chegar onde queremos estar. Se dermos esse pequeno passo, sempre haverá outro que podemos dar e, eventualmente, uma meta que se pensava estar longe demais para ser alcançada se torna alcançável.”

Ellen Langer



Gratidão#

Qual é uma música que você gosta? Por quê?

“A melhor coisa que você pode fazer pelo mundo inteiro é tirar o máximo de si mesmo.”

Wallace Wattles



Gratidão#

Liste 5 maneiras de compartilhar sua gratidão com outras pessoas nas próximas 24 horas?

“Desafios são o que tornam a vida interessante. Superá-los é o que dá sentido à vida.”

Joshua J. Marine



Descreva seu cheiro favorito. E o por quê?

“Gostamos de pensar em nossos campeões e ídolos como super-heróis que nasceram diferentes de nós. Não gostamos de pensar neles como pessoas relativamente comuns que se tornaram extraordinárias.”

Carol Dweck



Gratidão#

O que você fez hoje que te deixou feliz?

“A vida é 10% o que acontece com você e 90% como você reage a isso.”

Charles Swindoll



#Gratidão#

Descreva seu som favorito. E o por quê?

*“Se você melhorar 1% ao dia, então em 100 dias, adivinhe?
Você está 100% melhor.”*

Ken Carter



Qual é o pequeno passo que você pode dar para superar um desafio que enfrenta atualmente?

“Um desafio só se torna um obstáculo quando você se curva a ele.”

Ray Davis



Que aspecto da natureza você apreciou na última semana?

“Em vez de se preocupar com o que você não pode controlar, mude sua energia para o que você pode criar.”

Roy T. Bennett



Gratidão#

Descreva sua visão favorita. E o por quê?

*“Ninguém nos salva a não ser nós mesmos. Ninguém pode.
Nós mesmos devemos trilhar o nosso caminho.”*

Buda



Quem é um amigo pelo qual você é grato e por quê?

“A ação é um grande restaurador e construtor de confiança. A inação não é apenas o resultado, mas a causa do medo. Talvez a ação que você tomar seja bem sucedida; talvez uma ação diferente ou ajustes tenham que seguir.

Mas qualquer ação é melhor do que nenhuma ação.”

Norman Vincent Peale



Gratidão#

Descreva seu sabor favorito. E o por quê?

“É em seus momentos de decisão que seu destino é moldado.”

Tony Robbins



#Gratidão#

Liste três pessoas que tornaram sua vida melhor
(bônus: agradeça a eles hoje!)

*“Não é que eu seja tão inteligente. É que eu fico com
problemas por mais tempo.”*

Albert Einstein



#Gratidão#

Descreva sua sensação favorita. E o por quê?

*“Você pode ter que lutar uma batalha mais de uma vez
para vencê-la.”*

Margaret Thatcher



Gratidão#

Escreva um momento ou uma lembrança em sua vida que você guardará para sempre.

“Nossa maior fraqueza é desistir. A maneira mais certa de ter sucesso é sempre tentar apenas mais uma vez.”

Thomas Edison



Como você pode se mimar nas próximas 24 horas?

“A maioria das coisas importantes do mundo foram realizadas por pessoas que continuaram tentando quando parecia não haver esperança alguma.”

Dale Carnegie



Gratidão#

O que você mais ama na vida?

“Nenhum problema pode resistir ao ataque do pensamento sustentado.”

Voltaire



#Gratidão#

Cite e escreva sobre alguém que você nunca conheceu, mas que ajudou sua vida de alguma forma.

“Muitos dos fracassos da vida são pessoas que não perceberam o quão perto estavam do sucesso quando desistiram.”

Thomas Edison



O que foi a coisa mais maravilhosa que aconteceu hoje?

“A coragem nem sempre ruge. Às vezes, coragem é a voz calma no final do dia dizendo: “Vou tentar novamente amanhã”.”

Mary Anne Radmacher



Cite uma coisa que acha que tenha fracassado.
Analisar e procure o quê dê positivo isso lhe trouxe.

“Cada pessoa tem o poder de mudar seu destino se for corajosa o suficiente para lutar pelo que deseja mais do que qualquer coisa.”

Stephanie Garber



Quais livros você relê várias vezes? Anote por que isso melhora seu humor.

“Nunca deixe o futuro perturbá-lo. Você a enfrentará, se for preciso, com as mesmas armas da razão que hoje te armam contra o presente.”

Marco Aurélio



Gratidão#

Escolha seu professor favorito (do passado ou do presente) e escreva sobre o que o torna especial.

“As duras condições da vida são indispensáveis para trazer à tona o melhor da personalidade humana.”

Alexis Carrel



Gratidão#

O que você ama em você?

“Certifique-se de colocar os pés no lugar certo, então fique firme.”

Abraham Lincoln



Cite cinco coisas que fazem você sorrir. Reflita sobre como isso afeta seu humor.

“Assim como desenvolvemos nossos músculos físicos superando a oposição – como levantar pesos – desenvolvemos nossos músculos de caráter superando desafios e adversidades.”

Stephen Covey



Qual é uma das suas músicas favoritas da sua infância?

“A vida é uma série de experiências, cada uma das quais nos torna maiores, embora às vezes seja difícil perceber isso. Pois o mundo foi construído para desenvolver o caráter, e devemos aprender que os reveses e sofrimentos que suportamos nos ajudam a seguir em frente.”

Henry Ford



Gratidão#

Que desafio você superou e que agora você vê o benefício?

“Nossa capacidade de lidar com os desafios da vida é uma medida de nossa força de caráter.”

Les Brown



Gratidão#

Descreva a última vez que alguém o ajudou a resolver um problema no trabalho.

“Um herói é um indivíduo comum que encontra forças para perseverar e resistir apesar dos obstáculos esmagadores.”

Christopher Reeves



#Gratidão#

Quais são algumas coisas que você ama em seu estilo pessoal e escolhas de roupas?

“Não é hora para facilidade e conforto. É hora de ousar e resistir.”

Winston Churchill



#Gratidão#

Qual é a sua hora favorita do dia e por que você a adora?

“Se você parar uma vez, isso se torna um hábito. Não desista.”

Michael Jordan



Gratidão#

Conte como alguém o ajudou recentemente.

“Pressione para a frente. Não pare, não se demore em sua jornada, mas lute pela meta colocada diante de você.”

George Whitefield



Gratidão#

Escolha um feriado que você goste e escreva dois parágrafos sobre por que você se sente assim.

“A perseverança não é uma corrida longa; são muitas corridas curtas uma após a outra.”

Walter Elliot



#Gratidão#

Escreva três razões pelas quais um determinado objeto em sua casa lhe traz alegria.

“A mente é uma coisa poderosa. Pode levá-lo através das paredes.”

Denis Avey



Gratidão#

Anote três parágrafos sobre um membro da família e por que você é grato por ele.

“Nada é impossível. A própria palavra diz “Eu sou possível”.”

Audrey Hepburn



Gratidão#

Cite uma coisa pela qual você é grato em relação a cada pessoa de sua família.

“Ame desafios, fique intrigado com os erros, aproveite o esforço e continue aprendendo.”

Carol Dweck



Qual é o seu programa de TV favorito e por que gosta dele?

“É difícil falhar, mas é pior nunca ter tentado ter sucesso.”

Theodore Roosevelt



Gratidão#

Qual é a sua frase favorita de gratidão? O que te faz pensar?

“O estudo sem desejo estraga a memória e não retém nada do que absorve.”

Leonardo da Vince



Gratidão#

Qual é o seu filme favorito e por que gosta dele?

“Quem nunca cometeu um erro nunca tentou nada de novo.”

Albert Einstein



#Gratidão#

Cite um luxo que você desfruta diariamente ou semanalmente.

“A vida não é encontrar a si mesmo. A vida é sobre criar a si mesmo.”

George Bernard Shaw



Liste cinco coisas que você pode fazer para se amar mais e tente incorporá-las à sua vida cotidiana.

“As mentes são como paraquedas, só funcionam quando estão abertas.”

James Dewar



Qual é o seu lugar favorito em sua casa? Por quê?

“Posso aceitar o fracasso. Todo mundo falha em alguma coisa. Mas não posso aceitar não tentar.”

Michael Jordan



Gratidão#

Por qual livro você é grato e por quê? Quais são os ensinamentos?

“Grandes obras não são realizadas pela força, mas pela perseverança.”

Samuel Johnson



#Gratidão#

O que você mais gosta no seu país?

“Não importa o quão devagar você vá, desde que não pare.”

Confúcio



Gratidão#

Que lugar te faz sentir paz interior? Como você pode trazer parte disso para o seu dia a dia?

“O maior erro que você pode cometer na vida é estar continuamente temendo cometer um erro.”

Elbert Hubbard



Qual é a sua comida favorita e por quê?

“Você tem que se esforçar a cada dia para se tornar um pouco melhor. Tornando-se um pouco melhor a cada dia, durante um período de tempo, você se tornará muito melhor.”

João Madeira



Qual é o prazer culpado pelo qual você é grato?

“O problema não é o problema. O problema é a sua atitude em relação ao problema.”

Jack Sparrow



Gratidão#

Mencione uma realização da qual você se orgulha.

“Acredite que você pode e você está no meio do caminho.”
Theodore Roosevelt



Anote ideias sobre como você pode aceitar melhor aqueles que são diferentes de você. Como fazer isso pode melhorar sua qualidade de vida?

“Não tenho medo de tempestades porque estou aprendendo a velejar no meu navio.”

Louisa May Alcott



Se você é solteiro, qual é a sua parte favorita de ser solteiro? Ou se você é casado, qual é a sua parte favorita de ser casado?

“Os sonhos não funcionam a menos que você faça.”

John C. Maxwell



Gratidão#

Descreva algo bonito que esteja do lado de fora da sua janela.

“Todas as coisas são difíceis antes de serem fáceis.”

Thomas Fuller



Gratidão#

Qual é o clima de hoje e qual é a coisa positiva que você pode dizer sobre isso?

“É meio divertido fazer o impossível.”

Walt Disney



Cite um mau hábito que você gostaria de mudar e por quê. Em seguida, anote pequenos passos que você pode tomar para que isso aconteça.

“Caia sete vezes, levante oito.”
Provérbio Japonês



Gratidão#

O que você mais ama em sua família? O que você gosta de fazer com sua família?

“Faça o que puder, com o que tem, onde estiver.”
Theodore Roosevelt



Quais são algumas coisas que você pode fazer por um amigo ou membro da família na próxima vez que ele estiver infeliz ou não se sentir bem?

“Mudar o jogo é uma mentalidade.”

Roberto Rodrigues



Qual foi a última vez que você riu de verdade e por que foi tão engraçado?

“Se no começo você não conseguir, tente, tente, tente novamente.”

Thomas H. Palmer



Gratidão#

Por quais atividades do seu dia você é grato?

“As crianças nunca foram muito boas em ouvir os pais velhos, mas nunca deixaram de imitá-los.”

James Baldwin



Cite uma coisa que fez você sorrir ou rir hoje?

“Sua mente é um jardim. Seus pensamentos são as sementes. Você pode cultivar flores ou ervas daninha, pois o jardineiro é você.”

Desconhecido



Qual é a principal lição que você aprendeu com seu trabalho?

“Nunca durma sem um pedido ao seu subconsciente.”

Thomas Edison



Gratidão#

Cite três ações que você pode fazer pelos outros nos próximos dias e faça-as.

“A felicidade não é um bem a ser valorizado, é uma qualidade de pensamento, um estado de espírito.”

Daphne Du Maurier



Cite um medo que você sempre teve e liste maneiras de começar a superá-lo.

“Amar a si mesmo é o começo de um romance para toda a vida.”

Oscar Wilde



Gratidão#

O que é algo bonito que você viu hoje?

“Para amar quem você é, você não pode odiar as experiências que o moldaram.”

Andrea Dykstra



Gratidão#

Descreva algo que você aprecia na sua sala de estar.

“Quando você se recuperar ou descobrir algo que nutre sua alma e traz alegria, cuide-se o suficiente para abrir espaço para isso em sua vida.”

Jean Shinoda Bolen



Gratidão#

Pense em algo bom que você fez para outra pessoa e escreva um ou dois parágrafos sobre a situação.

“Apaixonar-se por si mesmo é o primeiro segredo da felicidade.”

Roberto Morley



Escolha uma meta que gostaria de alcançar. Anote como alcançá-la pode aumentar sua satisfação com a vida.

“Ame a si mesmo primeiro e tudo o mais se encaixará. Você realmente tem que se amar para fazer qualquer coisa neste mundo.”

Lucille Ball



Qual é um aspecto de sua saúde pelo qual você é mais grato?

“Lembre-se, você vem se criticando há anos e não funcionou. Tente se aprovar e veja o que acontece.”

Luísa Hay



Gratidão#

Cite uma arte criativa que lhe traga alegria. (teatro, música, pintura, literatura...) E por quê?

“Sua autoestima é determinada por você. Você não precisa depender de alguém dizendo quem você é.”

Beyoncé



Com quem você pode contar sempre que precisar de alguém para conversar e por quê?

“Ame a si mesmo. O suficiente para tomar as ações necessárias para a sua felicidade. O suficiente para se libertar do passado cheio de drama. O suficiente para definir um alto padrão para relacionamentos. O suficiente para alimentar sua mente e corpo de maneira saudável. O suficiente para se perdoar. O suficiente para seguir em frente.”

Steve Maaboli



Pense em uma maneira pela qual você é diferente das pessoas ao seu redor. Por que você aprecia essa diferença em si mesmo?

“Por que devemos nos preocupar com o que os outros pensam de nós, temos mais confiança nas opiniões deles do que na nossa?”

Brigham Young



Qual foi o investimento que você fez que agregou valor à sua vida?

“Ame-se o suficiente para estabelecer limites. Seu tempo e energia são preciosos. Você pode escolher como usá-lo. Você ensina as pessoas a tratá-lo decidindo o que você aceita e o que não aceita.”

Ana Taylor



#Gratidão#

Qual é o seu hábito favorito e por que é uma parte importante da sua rotina diária?

“Sentimo-nos confortáveis fazendo coisas que adicionam qualidade e beleza à vida.”

André Mateus



#Gratidão#

Descreva um “dia perfeito” que você teve recentemente.

“A melhor coisa que você pode fazer para mudar sua vida hoje seria começar a ser grato pelo que você tem agora.”

Oprah Winfrey



Quando você sentiu orgulho de si mesmo por sair da sua zona de conforto, ou seja, fazer algo que o desafiou?

“Existem apenas duas maneiras de viver sua vida. Um é como se nada fosse um milagre. A outra é como se tudo fosse um milagre.”

Albert Einstein



#Gratidão#

Anote um destaque do seu dia e por que ele é positivo para você.

“Há uma calma em uma vida vivida em gratidão, uma alegria tranquila.”

Ralph H. Blum



Gratidão#

Descreva um vídeo engraçado do Youtube que você assistiu recentemente.

“A gratidão é um poderoso catalisador para a felicidade. É a faísca que acende um fogo de alegria em sua alma.”

Amy Collette



O que faz você apreciar mais o seu trabalho ou carreira? É algo que você faz ou seu ambiente de trabalho, ou são as pessoas com quem você trabalha e por quê?

*“Algumas pessoas resmungam que as rosas têm espinhos;
sou grato que os espinhos tenham rosas.”*

Alphonse Karr



Pelo que você é mais grato em sua rotina matinal?

“Não preciso perseguir momentos extraordinários para encontrar a felicidade – está bem na minha frente se estou prestando atenção e praticando a gratidão.”

Brene Brown



Qual é a maior realização em sua vida profissional?

“A felicidade não pode ser percorrida, conquistada, vestida ou consumida. A felicidade é a experiência espiritual de viver cada minuto com amor, graça e gratidão.”

Denis Waitley



O que você espera desfrutar todos os dias depois do trabalho? Por quê?

“Reflete sobre suas bênçãos presentes – das quais todo homem tem muitas – não sobre seus infortúnios passados, dos quais todos os homens têm algumas.”

Charles Dickens



Gratidão#

Cite uma vez que você se sentiu desconfortável com a mudança. Após essa mudança, como sua vida melhorou?

“A alegria é a forma mais simples de gratidão.”

Karl Barth



#Gratidão#

Escolha um problema em sua vida pessoal que gostaria que acabasse. Agora anote ideias sobre como você pode mudar o problema para melhor.

“A gratidão o mudará para uma frequência mais alta e você atrairá coisas muito melhores.”

Rhonda Byrne



Qual é uma lição que você aprende com pessoas rudes?

“Gratidão é quando a memória é armazenada no coração e não na mente.”

Lionel Hampton



Quando foi a última vez que você tirou uma boa soneca e acordou sentindo-se totalmente revigorado?

“Esforce-se para encontrar coisas pelas quais ser grato e apenas procure o que há de bom em quem você é.”

Bethany Hamilton



Chuveiro ou banheira? Qual você prefere e por quê?

“A gratidão ajuda você a crescer e se expandir; a gratidão traz alegria e riso em sua vida e na vida de todos aqueles ao seu redor.”

Eileen Caddy



Gratidão#

Cite uma coisa que você gosta em sua aparência e escreva um parágrafo sobre isso.

“A gratidão é a coisa mais doce na vida de um buscador – em toda a vida humana. Se houver gratidão em seu coração, haverá uma tremenda doçura em seus olhos.”

Sri Chinmoy



De que forma ter uma mentalidade positiva todos os dias pode facilitar sua vida?

“Lembre-se de que o que você tem agora estava entre as coisas que você esperava.”

Epicuro



Liste algumas maneiras positivas de lidar com problemas ou pessoas que o incomodam?

“Apreciação é uma coisa maravilhosa. Faz com que o que é excelente nos outros também nos pertença.”

Voltaire



Gratidão#

Quais são algumas maneiras pelas quais você pode apreciar sua saúde sempre que estiver doente?

“A gratidão dá sentido ao nosso passado, traz paz para hoje e cria uma visão para o amanhã.”

Melody Beattie



#Gratidão#

Que comida te faz pensar em casa? Isso traz à tona uma memória que você aprecia?

“A raiz da alegria é a gratidão.”
David Steindl-Rast



Gratidão#

Descreva um animal de estimação que amou ou ama agora.

*“Um coração agradecido não é apenas a maior virtude,
mas o pai de todas as outras virtudes.”*

Cícero



Qual é a bebida favorita que você gosta de saborear todos os dias?

“Aproveite as pequenas coisas, pois um dia você pode olhar pra trás e perceber que eram grandes coisas.”

Robert Brault



O que ou quem torna a vida mais significativa para você?

“O mundo tem belas montanhas e prados suficientes, céus espetaculares e lagos serenos. Tem florestas exuberantes suficientes, campos floridos e praias arenosas. Tem muitas estrelas e a promessa de um novo nascer e pôr do sol todos os dias. O que o mundo precisa mais é que as pessoas apreciem e apreciem isso.”

Michael Josephson



Qual é a sua lembrança favorita de seu pai (ou padrasto)?

“A gratidão desbloqueia a plenitude da vida. Transforma o que temos em suficiente e muito mais. Transforma negação em aceitação, caos em ordem, confusão em clareza. Pode transformar uma refeição em um banquete, uma casa em um lar, um estranho em um amigo.”

Melody Beattie



Gratidão#

Liste 5 coisas que você tem agora e que não tinha há cinco anos.

“A maneira de desenvolver o melhor que existe em uma pessoa é pelo apreço e encorajamento.”

Charles Schwab



Como você pode transformar o que te incomoda em alguém em algo que te beneficie de forma saudável?

“Ser grato nem sempre é experimentado como um estado natural da existência, devemos trabalhar nisso, semelhante a um tipo de treinamento de força para o coração.”

Larissa Gomes



Quais aspectos do seu trabalho você mais gosta?

“Eu diria que o agradecimento é a forma mais elevada de pensamento, e que a gratidão é a felicidade duplicada pela admiração.”

Gilbert K. Chesterton



Gratidão#

Por qual parte do seu corpo você é mais grato agora?

“Ao expressarmos nossa gratidão, nunca devemos esquecer que o maior apreço não é proferir palavras, mas viver de acordo com elas.”

John F. Kennedy



Qual talento você mais aprecia em alguém que você admira e por quê?

“A alma que dá graças encontra conforto em tudo; a alma que se queixa não encontra conforto em nada.”

Hannah Whitall Smith



Como as pessoas ao seu redor desempenharam papéis para torná-lo a pessoa que você é hoje?

“Ninguém que alcança o sucesso o faz sem a ajuda de outros. Os sábios e confiantes reconhecem essa ajuda com gratidão.”

Alfred North Whitehead



O que seu corpo fez nos últimos cinco minutos que você aprecia?

“Aprenda a ser grato pelo que você já tem, enquanto busca tudo o que deseja.”

Jim Rohn



Quais são alguns aspectos da tecnologia moderna que você ama?

“Olhei em volta e pensei na minha vida. Eu me senti grato. Notei cada detalhe. Essa é a chave para a viagem no tempo. Você só pode se mover se estiver realmente no momento. Você tem que estar onde está para chegar onde precisa ir.”

Amy Poehler



Gratidão#

Anote algumas necessidades em sua vida, como comida e abrigo, pelas quais você é grato.

“Seja grato pelo que você já tem enquanto persegue seus objetivos. Se você não é grato pelo que já tem, o que faz você pensar que ficaria feliz com mais.”

Roy T. Bennett



Gratidão#

Liste cinco coisas que você gosta sem pensar como.
(eletricidade, respiração...)

*“Seja grato pelo que você tem; você vai acabar tendo mais.
Se você se concentrar no que não tem, nunca terá o
suficiente.”*

Oprah Winfrey



Qual é uma ótima receita que você prepara que os outros elogiam?

“Na vida comum, dificilmente percebemos que recebemos muito mais do que damos, e que é somente com gratidão que a vida se torna rica.”

Dietrich Bonhoeffer



Qual foi a coisa mais difícil que você teve que fazer?
Isso levou à descoberta ou realização pessoal?

“Sejamos gratos às pessoas que nos fazem felizes; eles são os jardineiros encantadores que fazem nossas almas florescerem.”

Marcel Proust



Qual é a melhor coisa de ter a idade que você tem?

“Desenvolva uma atitude de gratidão e agradeça por tudo o que acontece com você, sabendo que cada passo à frente é um passo para alcançar algo maior e melhor do que sua situação atual.”

Brian Tracy



O que é algo consistentemente pesado em sua vida que o torna uma pessoa mais forte?

“Cultive o hábito de ser grato por cada coisa boa que vier a você e de agradecer continuamente. E porque todas as coisas contribuíram para o seu progresso, você deve incluir todas as coisas em sua gratidão.”

Ralph Waldo Emerson



Qual é a sabedoria que você aprendeu com o tempo?

“Não é a felicidade que nos traz gratidão. É a gratidão que nos traz felicidade.”

Desconhecido



Gratidão#

Cite uma coisa / pessoa que torna sua vida mais emocionante? E por quê?

“Quando você olha para a vida com os olhos da gratidão, o mundo se torna um lugar mágico e incrível.”

Jennifer Gayle



Gratidão#

Qual foi a última nota de agradecimento que você recebeu e por quê?

“A marca invariável da sabedoria é buscar o milagroso no comum.”

Ralph Waldo Emerson



Qual é a sua lembrança favorita de sua mãe (ou madrasta)?

*“A verdadeira dádiva da gratidão é que quanto mais grato
você é, mais presente você se torna.”*

Robert Holden



O que é algo positivo (afirmações de amor próprio ou diálogo interno positivo) que você pode dizer a si mesmo todos os dias?

“É impossível sentir-se grato e deprimido ao mesmo tempo.”

Naomi Williams



Gratidão#

Qual é uma das suas qualidades pessoais favoritas?

“A gratidão é uma moeda que podemos cunhar para nós mesmos e gastar sem medo de falência.”

Fred De Witt Van Amburgh



Qual é uma pequena vitória que você conquistou nas últimas 24 horas?

“A gratidão, como a fé, é um músculo. Quanto mais você o usa, mais forte ele fica e mais poder você tem que usá-lo em seu favor. Se você não praticar a gratidão, sua beneficência passará despercebida e sua capacidade de atrair seus dons será diminuída. Ser grato é encontrar bênçãos em tudo. Esta é a atitude mais poderosa a adotar, pois há bênçãos em tudo.

Alan Cohen



Gratidão#

Que presente você recebeu que mais importava para você e por quê?

“...não é a alegria que nos torna gratos; é a gratidão que nos torna alegres.”

David Steindl-Rast



Liste cinco maneiras de escapar da sua zona de conforto com mais frequência. Como incorporá-los à sua vida pode aumentar sua realização pessoal?

“A gratidão é a forma mais requintada de cortesia.”

Jacques Maritain



#Gratidão#

Liste cinco pontos fortes ou habilidades que você possui e que nem todo mundo tem.

“Seja grato pelo que você tem e pare de reclamar – isso aborrece todo mundo, não te faz bem e não resolve nenhum problema.”

Zig Ziglar



Qual é um ponto de vista pessoal que define positivamente você como pessoa?

“Uma mente grata é uma grande mente que eventualmente atrai para si grandes coisas.”

Platão



Gratidão#

Escreva algo bonito que você nunca notou antes sobre o seu entorno ou sobre a vida em geral.

“Treine-se para nunca adiar a palavra ou ação para a expressão de gratidão.”

Albert Schweitzer



De que maneira você pode se comprometer a viver o momento (manter o foco, estar presente, meditar, etc.) e como isso pode ajudá-lo a aproveitar a vida?

“Agora não é hora de pensar no que você não tem. Pense no que você pode fazer com o que existe.”
Ernest Hemingway



Quais são as qualidades favoritas de seu parceiro?

“A gratidão pode transformar dias comuns em ações de graças, transformar trabalhos rotineiros em alegria e transformar oportunidades comuns em bençãos.”

William Arthur Ward



Gratidão#

Qual é a sua estação do ano favorita e o que você gosta nela?

“Ao comer frutas, lembre-se daquele que plantou a árvore.”
Provérbio Vietnamita



Gratidão#

Faça uma lista de pelo menos cinco coisas que você aprendeu no último ano.

“Obrigado é a melhor oração que alguém poderia fazer.”
Alice Walker



Gratidão#

O que você está mais ansioso para esta semana?

“O segredo da vida não é ter tudo o que você quer, mas amar tudo o que você tem.”

Desconhecido



#Gratidão#

Descreva uma pequena coisa cotidiana que você gosta com uma pessoa especial em sua vida.

“De minha parte, estou quase contente agora e muito agradecido. A gratidão é uma emoção divina: enche o coração, mas não a ponto de explodir; aquece, mas não até a febre.”

Charlotte Brontë



Liste algumas coisas que você considera certas e como você pode ser mais grato por elas.

“O que quer que estejamos esperando – paz de espírito, contentamento, graça, a consciência interior da simples abundância – certamente virá a nós, mas somente quando estivermos prontos para recebê-lo com um coração aberto e agradecido.”

Sarah Ban Breathnach



Cite três coisas únicas pelas quais você é grato neste ano.

“Coisas ruins acontecem; como eu respondo a eles define meu caráter e a qualidade da minha vida. Posso escolher ficar em perpétua tristeza, imobilizado pela gravidade da minha perda, ou posso escolher me levantar da dor e valorizar o presente mais precioso que tenho – a própria vida.”

Walter Anderson



Liste 10 coisas que você gosta em seu local de trabalho.

“Hoje, escolho viver com gratidão pelo amor que enche meu coração, a paz que repousa em meu espírito e a voz da esperança que diz que todas as coisas são possíveis.”

Desconhecido



Gratidão#

Descreva uma roupa favorita e por que você se sente bem ao usá-la.

“As coisas devem ser sentidas com o coração.”

Helen Keller



Qual é a lembrança favorita com um (ou todos) seus irmãos?

“Ao acordar pela manhã, agradeça pelo alimento e pela alegria de viver. Se você não vê motivo para agradecer, a culpa está apenas em você mesmo.”

Tecumseh



Qual atividade você mais gosta quando está sozinho?

“Em nossa vida diária, devemos ver que não é a felicidade que nos torna gratos, mas a gratidão que nos faz felizes.”

Albert Clarke



Gratidão#

Olhe pela janela e liste 10 coisas pelas quais você é grato.

“Troque sua expectativa por apreciação e o mundo muda instantaneamente.”

Tony Robbins



Como foi ontem para você? Liste três coisas que você gostou neste dia.

“Toda manhã, quando acordamos, temos vinte e quatro horas de vida. Que presente precioso! Temos a capacidade de viver de uma maneira que essas vinte e quatro horas tragam paz, alegria e felicidade para nós mesmos e para os outros.”

Thich Nhat Hanh



Gratidão#

Descreva seu amigo mais antigo. O que você mais gosta nessa pessoa?

“Sou grato pela oportunidade de viver neste belo e surpreendente planeta Terra. De manhã, acordo com um sentimento de gratidão.”

Conde Nightingale



Gratidão#

Cite uma coisa que você aprendeu sobre si mesmo no último mês?

“Para mim, um dia lindo é qualquer dia que eu acordo.”

Bernie Siegel



Como você cuidou recentemente do seu bem – estar mental?

“Acorde, dance com a luz do sol da manhã. Aprecie o calor de seu amor, sinta a alegria da vida, sinta a alegria da mais profunda gratidão.”

Debasish Mridha



Gratidão#

O que faz você se sentir confiante? Feroz? Audacioso?

“Que você acorde com gratidão.”
Desconhecido



#Gratidão#

Qual é o seu destino de férias favorito e por quê?
Onde mais você gostaria de visitar?

“Meu dia começa e termina com gratidão.”

Louise Hay



Como sua carreira melhora suas habilidades ou faz de você uma pessoa melhor em geral?

“Esquecemos que acordar todos os dias é a primeira coisa pela qual devemos ser gratos.”

Desconhecido



Descreva a última vez que você se empolgou no trabalho? Por quê?

“Crie o hábito de dizer às pessoas “obrigado”. Expressar seu apreço com sinceridade e sem esperar nada em troca.”

Ralph Marston



Escreva sobre uma pessoa desafiadora em sua vida (ou seja, alguém com quem você discorda frequentemente) e as qualidades que você gosta nessa pessoa.

“Aprecie verdadeiramente os que estão ao seu redor, e em breve você encontrará muitos outros ao seu redor. Aprecie verdadeiramente a vida, e você descobrirá que tem mais dela.”

Ralph Marston



Gratidão#

Liste 5 coisas que te fazem feliz.

“Não o que dizemos sobre nossas bênçãos, mas como as usamos, é a verdadeira medida de nossa ação de graças.”

WT Purkiser



O que você pode mudar para melhorar seu dia amanhã (acordar cedo, fazer exercícios, usar menos tecnologia...)? Anote como fazer uma pequena mudança em sua vida pode ser significativo ou até mesmo uma mudança de vida para você.

“Devemos encontrar tempo para parar e agradecer às pessoas que fazem a diferença em nossas vidas.”

John F. Kennedy



Pelo que você é mais grato em sua rotina noturna?

“Às vezes devemos expressar nossa gratidão pelas coisas pequenas e simples, como o cheiro da chuva, o sabor da sua comida favorita ou o som da voz de um ente querido.”

Joseph B. Wirthlin



Gratidão#

RASTREADOR DE HUMOR

1º		31º	
2º		32º	
3º		33º	
4º		34º	
5º		35º	
6º		36º	
7º		37º	
8º		38º	
9º		39º	
10º		40º	
11º		41º	
12º		42º	
13º		43º	
14º		44º	
15º		45º	
16º		46º	
17º		47º	
18º		48º	
19º		49º	
20º		50º	
21º		51º	
22º		52º	
23º		53º	
24º		54º	
25º		55º	
26º		56º	
27º		57º	
28º		58º	
29º		59º	
30º		60º	

Gratidão#

RASTREADOR DE HUMOR

61°		91°	
62°		92°	
63°		93°	
64°		94°	
65°		95°	
66°		96°	
67°		97°	
68°		98°	
69°		99°	
70°		100°	
71°		101°	
72°		102°	
73°		103°	
74°		104°	
75°		105°	
76°		106°	
77°		107°	
78°		108°	
79°		109°	
80°		110°	
81°		111°	
82°		112°	
83°		113°	
84°		114°	
85°		115°	
86°		116°	
87°		117°	
88°		118°	
89°		119°	
90°		120°	

Gratidão#

RASTREADOR DE HUMOR

121º		151º	
122º		152º	
123º		153º	
124º		154º	
125º		155º	
126º		156º	
127º		157º	
128º		158º	
129º		159º	
130º		160º	
131º		161º	
132º		162º	
133º		163º	
134º		164º	
135º		165º	
136º		166º	
137º		167º	
138º		168º	
139º		169º	
140º		170º	
141º		171º	
142º		172º	
143º		173º	
144º		174º	
145º		175º	
146º		176º	
147º		177º	
148º		178º	
149º		179º	
150º		180º	

Parabéns!

Desejo que tenha chegado ao término deste diário já sentindo os efeitos benéficos desta simples e pequena técnica.

Desejo que ela tenha lhe preenchido, abastecido, tenha lhe trazido uma nova e boa visão sobre tudo de bom que há em sua vida e nas pessoas que o cercam.

Desejo que possa estar sentindo-se tranquilo, saudável, com uma imensa sensação de bem-estar em você e em sua vida.

E se isso aconteceu, esta técnica de gratidão também mostrou para você como é poderosa – exatamente como aconteceu comigo!

E não se esqueça: através dela você está moldando um campo de energia boa e saudável a sua volta para enfrentar a vida com mais leveza e tranquilidade. Lembre-se de manter sempre esse campo em elevada vibração, ele é você, e tudo de bom que você tem!

#Renovando meu pedido:

Tenho um pequeno pedido a lhe fazer: se você quiser, desejar, e se sentir confortável, gostaria muito de, após praticar o Diário de Gratidão por algum tempo, de receber uma mensagem sua! Isso mesmo, uma simples mensagem sobre como está sendo essa prática em sua vida, e talvez até possa me presentear com uma foto do seu quadro de evolução do rastreador de humor (não suas anotações!).

Isso seria incrível, e imensamente importante para mim porque não só conhecerei você, como também, me incentivará a continuar com meu propósito de vida: crescer ajudando ao próximo!

@erikacoutinhofinancas__
erikacoutinhofinancas@gmail.com
www.erikacoutinhofinancas.com

Muito obrigado,
#Gratidão!

Erika Coutinho