



## DESAFIO DA GRATIDÃO

Serão 21 dias enumerando pelo menos 3 (três) motivos diários de gratidão, 3 (três) coisas pelo que você é grato ou grata. E, para facilitar, estamos te dando uma “mãozinha” e disponibilizando seu “diário de gratidão”, de maneira bem simples. Lembre-se que essa lista é só sua! Você não precisa compartilhar com ninguém, só se realmente quiser. Então, faça do seu jeito, sem se preocupar com o que o outro vai pensar. Simplesmente, sinta seus motivos e coloque no papel. Coloque intenção no está fazendo. Mãos à obra!

DIA 1: 17/06/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

DIA 2: 18/06/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

DIA 3: 19/06/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

DIA 4: 20/06/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

DIA 5: 21/06/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

DIA 6: 22/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 7: 23/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 8: 24/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 9: 25/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 10: 26/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 11: 27/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 12: 28/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 13: 29/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 14: 30/06/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 15: 01/07/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 16: 02/07/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 17: 03/07/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 18: 04/07/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 19: 05/07/2021

1° - \_\_\_\_\_

2° - \_\_\_\_\_

3° - \_\_\_\_\_

DIA 20: 06/07/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

DIA 21: 07/07/2021

1º - \_\_\_\_\_

2º - \_\_\_\_\_

3º - \_\_\_\_\_

Ao final dos 21 dias, coloque sua consciência em você, e perceba a transformação que ocorreu ao longo do desafio. Perceba como você se tornou capaz de enxergar elementos positivos em cada dificuldade e se tornou uma pessoa com capacidade de ver mais pontos positivos do que negativos no que te acontece. Sim, você se tornou mais resiliente.