

Calendário da Gratidão

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	DESAFIO dos <u>100</u> dias de GRATIDÃO!

Coloque este calendário num local visível e escreva seu agradecimento a cada dia.

Convide a família e os amigos para participarem também!


Já pensou em ser grato pela presença de uma pessoa? Uma comida, lugar, memória, habilidade, parte do corpo e algo que tem?

E por algo difícil que lhe aconteceu e fez você se desenvolver mais e aprender novas habilidades?


Quem sabe você até pode começar a dizer às pessoas pelo que é grato! :) Vale por mensagem, bilhete, pessoalmente...

♥ "A gratidão genuína, sentida e expressa, é uma maneira positiva de criar e aumentar a boa vontade." ♥

Roberto Assagioli

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO 
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO <i>Vamos lá! Você está indo super bem :)</i>
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

Teve algum dia que esqueceu? Não tem problema. O importante é continuar exercitando a gratidão!

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA  <i>Parabéns!!! 50 dias de gratidão</i>	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

*Procure perceber o que sente quando agradece alguém por algo. Como é sentimento?
Agora perceba como é quando alguém te agradece por algo. O que você sente?*

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



Agora falta pouco para completar o desafio!

Sabia que ser grato promove a felicidade e melhora a saúde?

A MÁGICA DA
MEDITAÇÃO



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEGUNDA	TERÇA					

Desafio completo!!!

Agora que você completou o desafio de **100** dias de gratidão:

Isso mesmo: **100** dias! Dá para acreditar?!

Escreva como foi para você chegar até aqui. O que você percebeu?

Algo aconteceu em você ao expressar mais gratidão?

Que tal agora espalhar essa ideia e convidar alguém a participar do desafio?

