DIARIO DE GRATIDÃO – Indicação da Psicologia Positiva

Um Diário de Gratidão é uma prática maravilhosa da Psicologia Positiva que pode ajudar a melhorar seu bem-estar e aumentar o sentimento de feliciadade. Aqui está um guia simples para começar o seu Diário de Gratidão:

1. Escolha um Diário: pode ser um caderno físico, um aplicativo no seu telefone ou mesmo um documento no seu computador.

2. Defina um Horário: reserve um tempo específico do dia para escrever em seu diário. Muitas pessoas acham útil fazer isso antes de dormir para refletir sobre o dia.

3. Escreva três coisas pelas quais você é grato:

    - Pense em três coisas pelas quais você foi grato naquele dia. Pode ser algo grande, como uma promoção no trabalho, ou algo pequeno, como um café delicioso pela manhã.

    - Tente ser específico. Em vez de apenas escrever "sou grato pelo meu amigo", escreva "sou grato pela conversa divertida que tive com meu amigo durante o almoço".

4. Releia, de vez em quando, o que você escreveu. Isso pode ajudar a reforçar sentimentos positivos e lembrar de momentos felizes.

Exemplo de um Diário:

Data: 10 de novembro de 2024

1. Café da manhã delicioso: hoje, pela manhã, tomei um café com leite muito saboroso, observando o mar, que me deu energia para começar o dia mais motivada.

2. Conversa com um amigo: tive uma conversa animada com meu sobrinho Felipe, sobre nossos planos de viagem. Isso me fez sentir animada e conectada.

3. Trabalho concluído: Terminei um projeto importante no trabalho, o que me deixou mais leve e menos estressada.

Benefícios de manter um diário de gratidão:

- Melhora o humor: focar no que é positivo pode aumentar sentimentos de felicidade e contentamento.

- Reduz o estresse: praticar a gratidão pode ajudar a reduzir níveis de estresse e ansiedade.

- Fortalece relacionamentos: reconhecer e apreciar as pessoas em sua vida pode fortalecer suas conexões sociais.

Mantenha diariamente essa prática que é útil e gratificante! Comece hoje mesmo!