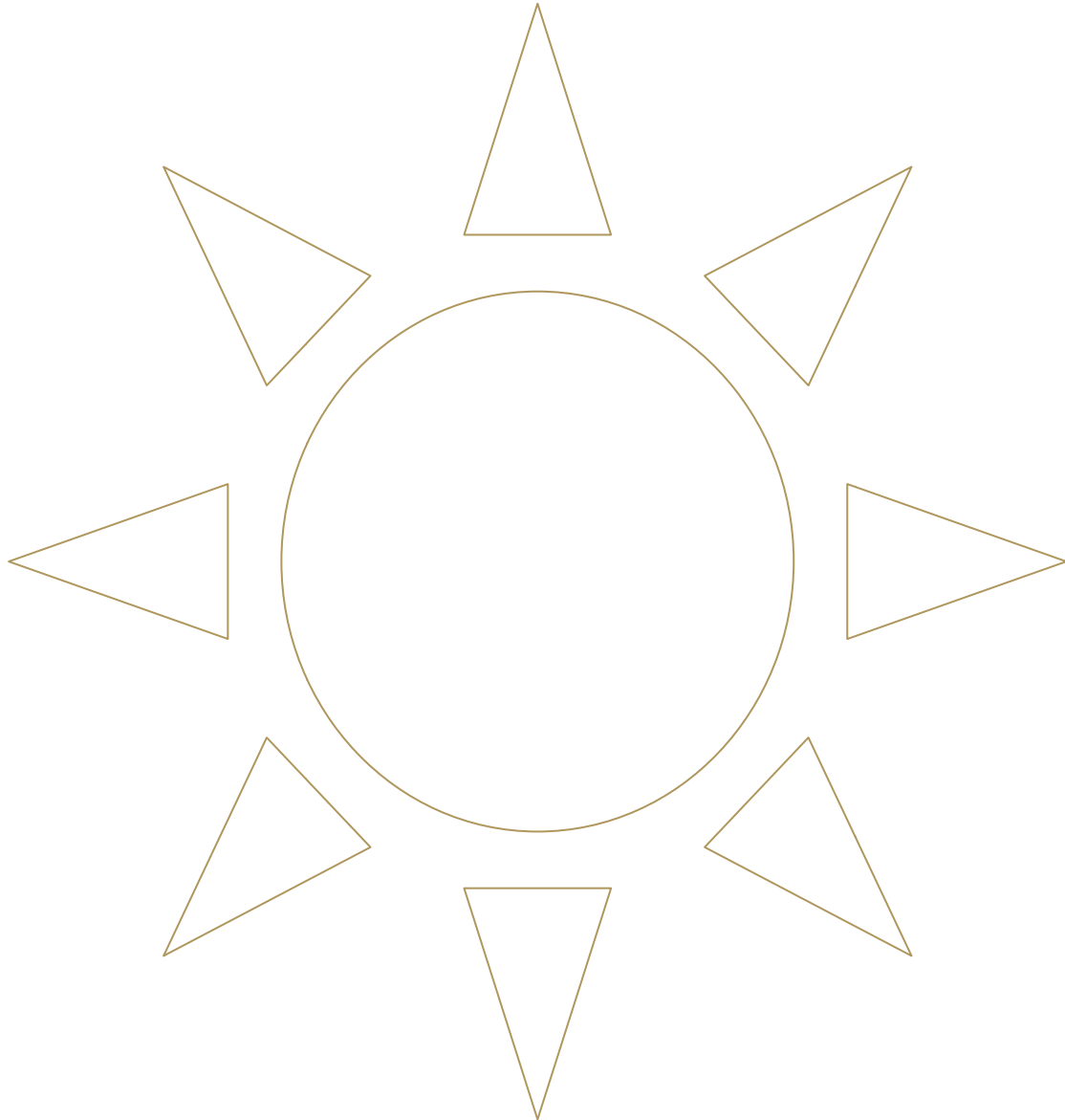


GRATIDÃO



Agradecer é libertar o sorriso. Mesmo quando achamos que está tudo mal, temos milhares de motivos para agradecer. Basta um teto, uma família, comida, que já temos tanto.

Temos de parar de complicar. Para ser **feliz** é preciso muito pouco. E se pensar bem, já tem esse pouco e nem agradeceu por isso. Este é o momento.



Exercício 1:

Começa por pensar em oito motivos para agradecer e coloca um em cada triângulo. Depois acrescenta todos os que te surgirem e no local que fizer sentido.

Depois fecha os olhos, sorri, e pensa o tanto que tens.

Manter-te num estado de gratidão é viveres a **melhor versão de ti.**



Exercício 2:

Sempre que te recordares de um bom motivo para agradecer, preenche os espaços e guarda num frasco de vidro. Quando precisares de uma “shot” de energia é só abrir o frasco.



E não te esqueças, manter-te num estado de gratidão é viveres a melhor versão de ti.

Torna o teu
caminho mais

be
best*

geral@bebest.pt

f @ in ▶