

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 1º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 2º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 3º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 4º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 5º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 6º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 7º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 8º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 9º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 10º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 11º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 12º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 13º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 14º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 15º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 16º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 17º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 18º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 19º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 20º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;

DIÁRIO DA GRATIDÃO

DIA 21º. ____/____/____

1: Descreva cinco ações que aconteceram com você ou que você realizou no dia de hoje, que merecem GRATIDÃO:

1-1: Gratidão por _____
_____;

1-2: Gratidão por _____
_____;

1-3: Gratidão por _____
_____;

1-4: Gratidão por _____
_____;

1-5: Gratidão por _____
_____;

2: Aponte três pessoas que passaram na sua vida no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

2-1: Gratidão a _____
_____;

2-2: Gratidão a _____
_____;

2-3: Gratidão a _____
_____;

3: Descreva duas ideias ou pensamentos que você teve no dia de hoje que merecem sua GRATIDÃO:

3-1: Gratidão por _____
_____;

3-2: Gratidão por _____
_____;