

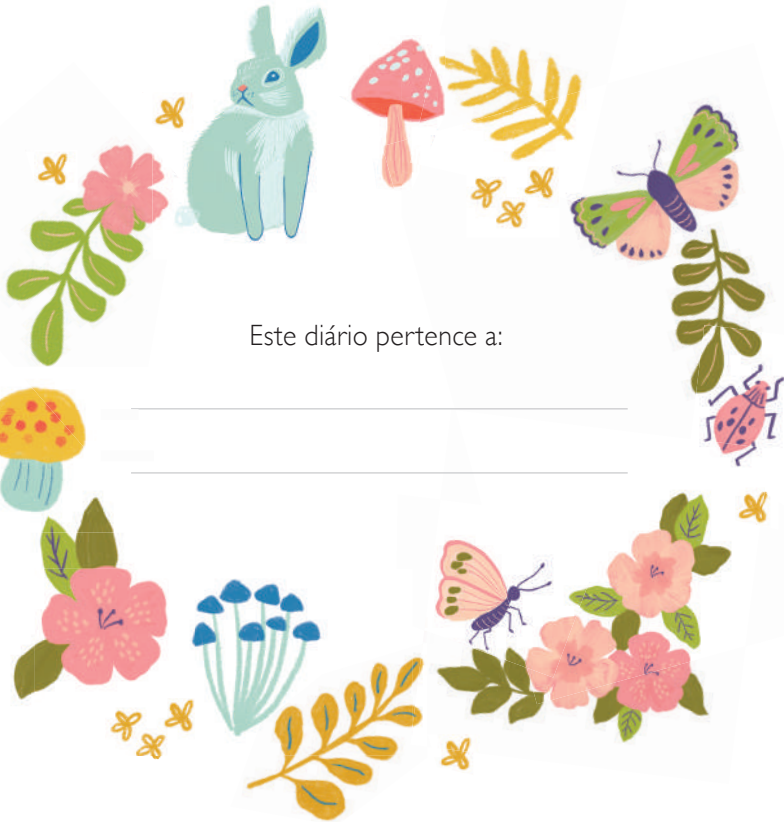


Diário da Gratidão

5 Minutos por Dia para
Eliminar de Vez o Stress

Amy BIRCH

Ilustrações de Emilie Anne Jenks



Este diário pertence a:





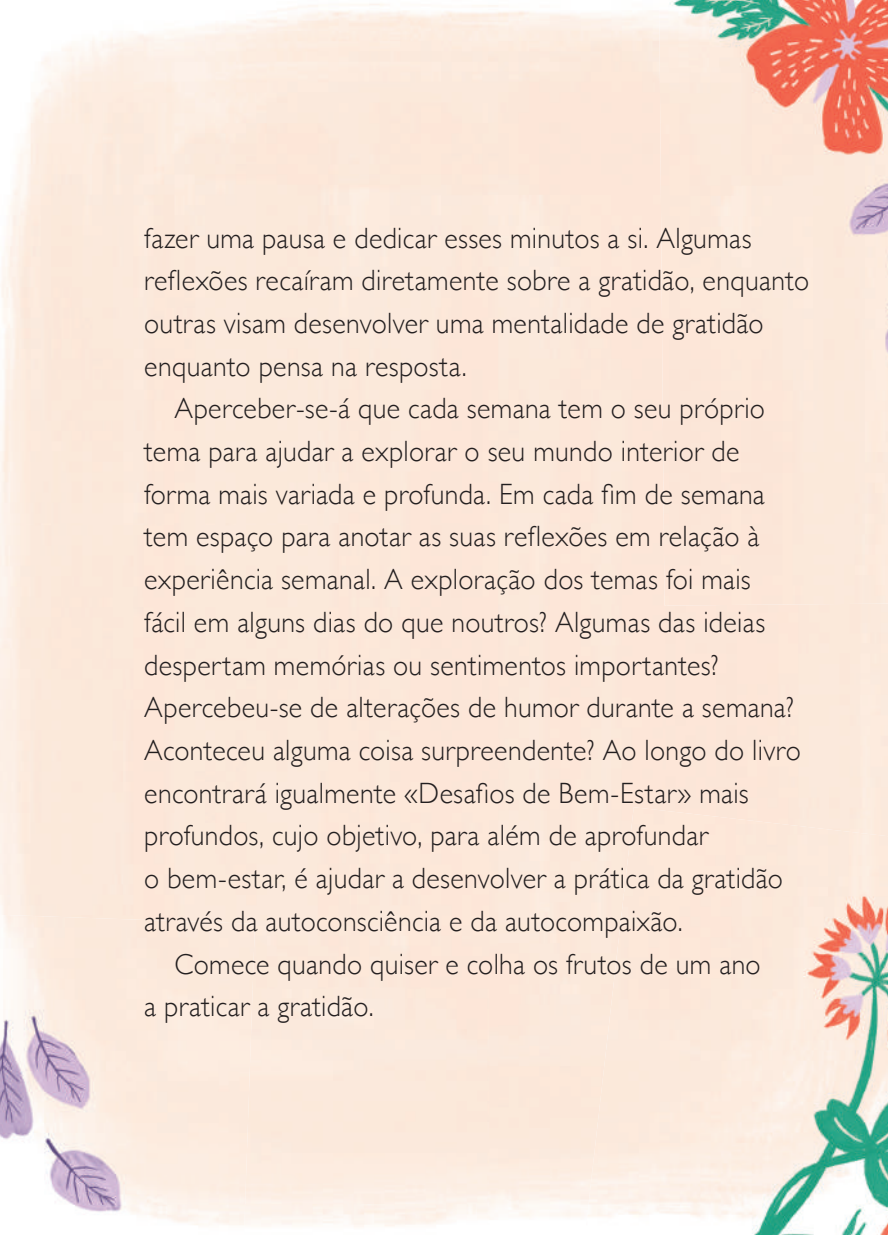
Introdução



Num mundo que frequentemente chama a nossa atenção para o que está mal ou em que nos é apontado o que nos falta, a gratidão pode ser um simples e poderoso antídoto. Conecta-nos ao que realmente temos aqui e agora, enquanto nos revela novas perspectivas e fontes de positividade ignoradas, para além de nos poder levar a focarmo-nos naquilo que realmente importa à medida que vamos tomando decisões em relação ao futuro.

Não é de estranhar que os benefícios estejam tão bem documentados. Por exemplo, exprimir gratidão regularmente ajuda a aumentar a sensação de felicidade, satisfação, resiliência, otimismo e conectividade. Pode mudar a forma como vemos e sentimos o mundo e a nós próprios no seu seio. Pode até ter impacto na saúde física, ajudando-nos a dormir melhor, baixando os níveis de stress e a tensão arterial e reforçando o sistema imunitário. A chave para tudo isto é a parte prática, razão pela qual manter um diário de gratidão pode ser tão útil. Alguns minutos por dia é quanto basta para começar a fazer a diferença. Assegure-se que reserva tempo suficiente para







fazer uma pausa e dedicar esses minutos a si. Algumas reflexões recaíram diretamente sobre a gratidão, enquanto outras visam desenvolver uma mentalidade de gratidão enquanto pensa na resposta.

Aperceber-se-á que cada semana tem o seu próprio tema para ajudar a explorar o seu mundo interior de forma mais variada e profunda. Em cada fim de semana tem espaço para anotar as suas reflexões em relação à experiência semanal. A exploração dos temas foi mais fácil em alguns dias do que noutros? Algumas das ideias despertam memórias ou sentimentos importantes? Apercebeu-se de alterações de humor durante a semana? Aconteceu alguma coisa surpreendente? Ao longo do livro encontrará igualmente «Desafios de Bem-Estar» mais profundos, cujo objetivo, para além de aprofundar o bem-estar, é ajudar a desenvolver a prática da gratidão através da autoconsciência e da autocompaixão.

Comece quando quiser e colha os frutos de um ano a praticar a gratidão.



Começar pelo Princípio



SEG.

Uma pessoa por quem sinto gratidão. _____

Um objeto pelo qual sinto gratidão. _____

Uma experiência pela qual sinto gratidão. _____

TER.

Como sinto a gratidão. _____

QUA.

As três primeiras coisas que me vêm à cabeça quando penso em gratidão.

1. _____

2. _____

3. _____

QUI.

Algo por que senti gratidão...

esta manhã. _____

esta tarde. _____

esta noite. _____

SEX.:

Três caminhos que conduziram à satisfação das minhas necessidades.

1. _____

2. _____

3. _____



FIM DE SEMANA

As três coisas pelas quais senti maior gratidão esta semana.

1. _____

2. _____

3. _____

Reflexões



Estações



SEG.

Três coisas que aprecio na primavera.

1. _____
2. _____
3. _____



TER.

Três coisas que aprecio no verão.

1. _____
2. _____
3. _____



QUA.

Três coisas que aprecio no outono.

1. _____
2. _____
3. _____

QUI.

Três coisas que aprecio no inverno.

1. _____
2. _____
3. _____



SEX.

As mudanças sazonais que me trazem maior gratidão.

FIM DE SEMANA

As três coisas pelas quais senti maior gratidão esta semana.

1. _____
2. _____
3. _____

Reflexões



Banda Sonora da Vida

SEG.

- som mais alto que escuto neste momento. _____
- som mais suave. _____
- som mais agradável. _____

TER.

Os meus três sons favoritos.

1. _____
2. _____
3. _____

QUA.

Um som que indica que...

- ...está prestes a acontecer algo de bom. _____
- ...estou perante algo que devo temer. _____
- ...agora posso descontraír. _____

QUI.

- primeiro som que escutei esta manhã. _____
- último som que provavelmente escutarei esta noite. _____
- melhor som que ouvi hoje. _____

SEX.:

Três sons que estou a escutar neste momento e o que significam para mim.

1. _____

2. _____

3. _____

FIM DE SEMANA

As três coisas pelas quais senti maior gratidão esta semana.

1. _____

2. _____

3. _____

Reflexões



Amizade



SEG.

Três pessoas que tenho a sorte de ter na minha vida.

1. _____

2. _____

3. _____



TER.

O que aprecio em especial na primeira pessoa?



QUA.

E em relação à segunda pessoa?



QUI.

E à terceira?



SEX.

Três coisas que fazem de mim um(a) bom(a) amigo(a).

1. _____

2. _____

3. _____



FIM DE SEMANA

As três coisas pelas quais senti maior gratidão esta semana.

1. _____

2. _____

3. _____



Reflexões



Família

SEG.

O significa para mim «família»? _____

TER.

As três coisas que mais valorizo na minha família
(independentemente das pessoas que dela fazem parte).

1. _____
2. _____
3. _____

QUA.

Quando é que a minha família...

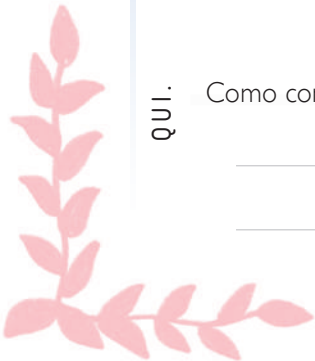
...me apoiou? _____


...me ensinou algo valioso? _____

...me surpreendeu? _____

QUI.

Como contribuo para o apoio à família? _____





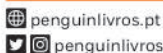
Faça mudanças positivas e duradouras na sua vida, com exercícios diários

A escrita atenta e reflexiva é uma poderosa ferramenta para melhorar a saúde mental. Com reflexões diárias para dominar os seus pensamentos, juntamente com registos mais profundos e outros desafios, assim como citações inspiradoras para manter a motivação todo o ano, este diário maravilhosamente ilustrado tem tudo o que precisa para trazer positividade, felicidade e agradecimento à sua vida.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar



ISBN 9789896236915



9 789896 236915 >