



DIA 24 - GRATIDÃO

A prática de agradecer pelas **COISAS, PESSOAS E ACONTECIMENTOS** da vida ativa áreas do cérebro ligadas ao prazer e ao afeto.

A Psicologia Positiva estuda há décadas os efeitos causados no nosso organismo pelos rituais diários de agradecimento.

E o que podemos fazer para alimentar esse sentimento?

Aqui vai uma prática bem conhecida e simples:

Deixe um caderno ao lado da sua cama, sempre acompanhado de uma caneta ou um lápis. O intuito é que, ao acordar ou antes de dormir, você escreva 3 coisas pelas quais é grato naquele dia.

Faça isso durante uma semana e veja a "mágica" acontecer.

Beijos e bom exercício.