

# DIÁRIO DA GRATIDÃO - setembro amarelo

2023

# SEJA LUZ



\*produzido pela  
Seção de Saúde  
Mental TRT6

“Estudiosos da neurociência já demonstraram que a gratidão tem o poder de transformar o nosso cérebro e com isso influencia fortemente nossas vidas. Diversas pesquisas científicas identificaram que quando sentimos gratidão liberamos o neurotransmissor dopamina e ativamos o sistema de recompensa do cérebro e isso gera uma sensação ainda maior de bem-estar e prazer no corpo. Por isso, pessoas que sentem e expressam gratidão sentem mais emoções positivas e demonstram mais energia e vitalidade e pessoas que recebem esse sentimento de gratidão se sentem reconhecidas e incentivadas a fazer, o que quer que seja, ainda melhor.”

(<https://exame.com/blog/gestao-fora-da-caixa/o-poder-da-gratidao/>)

## DIA 1

*“As coisas não mudam. Nós mudamos.” - HENRY DAVID THOREAU*

### INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 2

*“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.” - CARL JUNG*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 3

*“Demônios podem ser expulsos do coração, pelo toque de uma mão em uma mão ou uma boca” - TENESSES WILLIAMS*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 4

*“Vitoriosos raramente, ou nunca, vêem um problema como permanente, enquanto aqueles que falham olham os menores problemas como sendo permanentes.” - TONY ROBBINS*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 5

*“Comece onde você está. Use o que você tem. Faça o que puder”.* -  
**ARTHUR ASHE**

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 6**

*“Lamentar uma dor passada, no presente, é criar outra dor e sofrer novamente” - WILLIAM SHAKESPEARE*

**INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 7

*“Não desista. Geralmente é a última chave no chaveiro que abre a porta.” -  
PAULO COELHO*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 8**

*“Existe apenas um canto do universo que você pode ter certeza de aperfeiçoar, que é você mesmo.” - ALDOUS HUXLEY*

**INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 9**

*“Gostaria que você soubesse que existe dentro de si uma força capaz de mudar sua vida. Basta que lute e aguarde um novo amanhecer.” - MARGARET THATCHER*

**INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 10

*“Tudo que nos irrita nos outros pode nos levar a uma melhor compreensão de nós mesmos” - CARL JUNG*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 11***“A paz vem de dentro de você mesmo. Não a procure à sua volta.” - BUDA***INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 12

*“E aí, quando você estiver muito apaixonado por você mesmo, vai poder ser muito feliz e se apaixonar por alguém.” - JOHN LENNON*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 13**

*“Ser bonito significa ser você mesmo. Você não precisa ser aceito pelos outros. Você precisa se aceitar.” - THICH NHAT HANH*

**INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 14

*“O importante é ser você, mesmo que seja estranho, seja você”. - PITY*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 15

*“Nunca deixe que lhe digam que não vale a pena acreditar no sonho que se tem, ou que os seus planos nunca vão dar certo, ou que você nunca vai ser alguém...” - RENATO RUSSO*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 16

*“Sofremos muito com o pouco que nos falta e gozamos pouco o muito que temos.” - WILLIAM SHAKESPEARE*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 17**

*“A gratidão de quem recebe um benefício é sempre menor que o prazer daquele de quem o faz.” - MACHADO DE ASSIS*

**INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 18

*“Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo.” - MASA HARU TANIGUCHI*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**FIM DO DIA**

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

**DIA 19**

***“O fraco jamais perdoa: o perdão é uma das características do forte.” -  
MAHATMA GANDHI***

**INÍCIO DO DIA**

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 20

*“As mais lindas palavras de amor são ditas no silêncio de um olhar.” -  
LEONARDO DA VINCI*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## DIA 21

*“Jamais desista das pessoas que ama. Jamais desista de ser feliz. Lute sempre pelos seus sonhos. Seja profundamente apaixonado pela vida. Pois a vida é um espetáculo imperdível.” - AUGUSTO CURY*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

## DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 22

*“A vida é vivida no presente e orientada para o futuro”. - MILTON ERICKSON*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 23

*“Sou muito grato às adversidades que apareceram na minha vida, pois elas me ensinaram a tolerância, a simpatia, o autocontrole, a perseverança e outras qualidades que, sem essas adversidades, eu jamais conheceria.” - NAPOLEON HILL*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 24

*“As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo.” - EPICURO*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 25

*“Quem acolhe um benefício com gratidão, paga a primeira prestação da sua dívida.” - SÊNECA*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 26

*“O quão feliz é uma pessoa depende da profundidade de sua gratidão.” - JOHN MILLER*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 27

*“Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo.” - MASA HARU TANIGUCHI*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 28

*“O futuro dependerá daquilo que fizermos no presente”. - MAHATMA GANDHI*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 29

*“A medida do amor é amar sem medida.” - SANTO AGOSTINHO*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 30

*“A gratidão é, literalmente, uma das poucas coisas que podem imensuravelmente mudar a vida das pessoas.” - ROBERT EMMONS*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 31

*“A gratidão é a memória do coração.” - Antístenes*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 32

*“Grandes realizações começam com pequenas atitudes, e isso é estilo de vida” - PAULO VIEIRA*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 33

*“Você não é responsável apenas pelo que diz, mas pelo que não diz também.” - MARTINHO LUTERO*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 34

*“Costumo voltar atrás, sim. Não tenho compromisso com o erro”. - Juscelino Kubitschek*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 35

*“Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três, mas o maior destes é o amor” - 1 CORÍNTIOS: 13:13*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 36

*“Nossos corpos são nossos jardins...nossas vontades são os jardineiros.” -  
William Shakespeare*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 37

*“Os valores mudam, e as pessoas mudam. As únicas pessoas que não mudam são aquelas que não respiram” - TONY ROBBINS*

## INÍCIO DO DIA

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 38

*“O químico que puder extrair de seu coração os elementos compaixão, respeito, saudade, paciência, tristeza, surpresa e esquecimento, e os juntar em um pode criar aquele átomo que é chamado amor”. - KAHLIL GIBRAN*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 39

*“É a mente que faz a bondade e a maldade. Que faz a tristeza ou a felicidade, a riqueza e a pobreza”. - Edmund Spenser*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 40

*“Gratidão faz coisas maravilhosas acontecerem” - ANÔNIMO*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 41

*“É o nosso coração que move tudo em nós. É a ele que está relacionado o sentimento mais poderoso de todos, o amor. Onde há amor, não há guerra, não há tristezas.” - MOANA*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 42

*“Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus.” - 1 Tessalonicenses 5:18*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 43

*“Ser verdadeiramente grato é fazer a vida dar certo.” - ANÔNIMO*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 44

*“Reconheça as coisas boas da vida.” - ANÔNIMO*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 45

*“Perdão para quem fez chorar, Gratidão pra quem fez sorrir.” - ANÔNIMO*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 46

*“Sou feliz porque tenho um lar para morar, uma família para compartilhar minhas alegrias e Deus no coração.” - ANÔNIMO*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

## DIA 47

*“A felicidade está em agradecer pelas coisas mais importantes, pela vida, pela saúde, pela família, pelo trabalho, pela comida que tem na mesa, por Deus na sua vida, por respirar, por acordar. Já parou pra pensar que muitas*

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

*“pessoas não tem nada disso, que não tem família, não tem saúde, passam fome e não acordam no dia seguinte. Se você tem, agradeça e seja feliz.” - Roberto Victor*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## DIA 48

*“É só o amor! É só o amor que conhece o que é verdade. O amor é bom, não quer o mal. Não sente inveja ou se envaidece.” - Trecho da música Monte Castelo, LEGIÃO URBANA*

## INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

## FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

“Gratidão Sempre.....”

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

## DIA 49

*“Pessoas gratas pela saúde se curam mais rápido e têm maior expectativa de vida.” - ANÔNIMO*

### INÍCIO DO DIA

QUAL ou QUAIS os aprendizados que essa frase traz para você?

---

---

---

---

AGRADEÇA ANTES. Escreva quatro motivos diferentes de gratidão:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

### FIM DO DIA

AGRADEÇA DEPOIS. Relacione 3 ganhos do seu dia e Agradeça por eles:

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

EU SOU GRATO POR \_\_\_\_\_

DIÁRIO DA GRATIDÃO - SAÚDE MENTAL - TRT6

**“Gratidão Sempre.....”**