Para imprimir · uma semana por folha

Diário de gratidão

Três coisas por dia e um "porque". Alguns minutos à noite para notar o que está funcionando na sua vida.

Como manter o diário

1. **Escolha um horário fixo**, de preferência à noite, quando o dia já ficou para trás.
2. **Anote três coisas** pelas quais você agradece hoje, inclusive as pequenas.
3. **Acrescente um "porque" a cada uma.** "O café" diz pouco. "O café que a Camila fez para mim sem eu pedir, porque viu que eu estava cansada" é uma anotação que funciona.
4. **Procure o concreto.** "Minha saúde", escrito pela décima vez, deixa de significar alguma coisa.
5. **Não precisa escrever todos os dias.** Duas ou três vezes por semana com atenção valem mais do que todos os dias por obrigação.
6. **No fim da semana, leia todas as anotações** e responda às perguntas da última página.

Perguntas para os dias em que nada vem à cabeça

- Quem fez algo gentil por mim hoje, mesmo que pequeno?
- O que funcionou hoje e em que eu normalmente nem penso?
- O que eu aprendi hoje?
- O que me fez rir hoje?
- Que coisa da minha casa deixa a minha vida mais fácil?
- O que posso agradecer ao meu eu de ontem?
- Que momento difícil me ensinou algo?
- O que eu tenho hoje com que sonhava há um ano?
- Quem foi importante para mim este mês?
- Que coisa boa aconteceu hoje no mundo ao meu redor?

> *Num dia ruim, as coisas pequenas bastam: um chá quente, o fato de o dia ter acabado, uma caminhada curta. É justamente aí que o diário mais ajuda.*

E depois de algumas semanas

A cada poucos meses, copie as suas três anotações mais importantes numa carta para o seu eu do futuro. Em **writetomyself.com/pt** você a escreve em poucos minutos, e nós a enviamos por e-mail daqui a 3, 6 ou 12 meses. Você vai ler pelo que agradecia e ver o que mudou.

Semana de _____ a _____

Segunda-feira

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Terça-feira

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Quarta-feira

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Quinta-feira

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Sexta-feira

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Sábado

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Domingo

data: _____

1.

2.

3.

ALGO BOM QUE ALGUÉM FEZ POR MIM OU QUE EU FIZ POR ALGUÉM

Fechamento da semana

QUEM E O QUE APARECEU COM MAIS FREQUÊNCIA NAS MINHAS ANOTAÇÕES?

PELO QUE EU MAIS AGRADEÇO NESTA SEMANA?

A QUEM EU QUERO AGRADECER E AINDA NÃO AGRADECI?

Write to Myself.

Volte a se ler daqui a alguns meses

O diário guarda os bons momentos de um dia. Uma carta para o seu eu do futuro guarda uma fase inteira da sua vida: o que você sente, o que quer, do que tem medo. Depois ela volta para você por e-mail, quando você já tiver esquecido dela.



Você escreve hoje

15-20 minutos, com perguntas para começar ou do seu jeito.



Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que é salva.



Ela volta para você

Por e-mail daqui a um mês, 3 meses, meio ano ou um ano.

> *Comece com três frases: pelo que eu agradeço hoje, do que quero mais nos próximos meses e o que quero me dizer quando ler esta carta.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

Não sabe por onde começar?

As cartas guiadas são curtas e mostram o que funciona e o que incomoda numa área da sua vida: trabalho, propósito, metas, relacionamento e estresse. Você encontra todas em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento**.