# Carta da Gratidão

Responda às perguntas como um rascunho. Depois, passe a limpo no papel de carta (página 2) e entregue para a pessoa. Se puder, **leia a carta em voz alta para ela**: é um dos gestos de gratidão que mais fazem bem, para quem escreve e para quem recebe.

## 1 Para quem é a sua carta?

Alguém da família, um amigo, um professor, alguém que você não vê há tempos.

## 2 O que essa pessoa fez por você?

Lembre de um momento específico. Ex.: "Você me ajudou quando...", "Você acreditou em mim quando..."

## 3 Como você estava naquele momento, e o que mudou?

Ex.: "Eu estava com medo e...", "Graças a você, eu consegui..."

## 4 Que diferença isso faz na sua vida hoje?

Ex.: "Até hoje eu lembro de...", "Eu levo comigo o que você me ensinou sobre..."

## 5 O que você gostaria de dizer a ela agora?

Ex.: "Obrigado(a) por ser quem você é.", "Eu admiro muito a sua bondade."

🖍️ **Para crianças:** um adulto lê as perguntas e escreve o que a criança disser, do jeito dela. A criança pode desenhar a pessoa ou o momento especial no verso da carta.

**Versão online:** as perguntas têm inspirações e a carta é montada sozinha, pronta para enviar pelo WhatsApp.



CARTA DA GRATIDÃO

**Querido(a) _____,**

**Com gratidão e carinho,**

_____

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Sobre a autora



## Psicóloga Simone Teixeira

CRP 06/97645 (origem) | CRP 04/65168 (MG, atual)

Formada desde 2009 pela PUC Minas, Simone é fundadora da PsicoSim, pioneira em terapia online no Brasil, e especialista em **Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia Positiva**. Sua missão é despertar o potencial humano em todas as fases da vida, ensinando o poder da Resiliência Emocional Positiva e ajudando as pessoas a cultivarem suas virtudes para alcançar a autorrealização pessoal e profissional.

Desde 2017, dedica-se com entusiasmo ao público jovem, guiando adolescentes e jovens adultos em jornadas de autoconhecimento e descoberta de propósito. Dessa experiência nasceu o OVPP, Orientação para uma Vida Profissional Plena, um programa que une ciência, virtudes e propósito para apoiar escolhas mais conscientes.

Inspirada pela maternidade e pelas vivências ao lado do filho Samuel, passou a traduzir o autoconhecimento em histórias para crianças, tornando o aprendizado emocional mais leve, simbólico e encantador. Assim nasceu a Coleção Bosque das Virtudes, um universo onde a Psicologia Positiva se encontra com a fantasia.

> *"Conhecer a si mesmo é como cuidar de uma árvore: quanto mais amor, atenção e paciência se oferece, mais forte ela cresce."*
>
> Simone Teixeira

**Instagram: @simonepsicosim · Site: www.psicosim.com.br**