🫙 JORNADA DA GRATIDÃO · PARA IMPRIMIR

Pote da Gratidão

Guarde o que é bom para reler quando precisar

Como fazer

1. **Escolha um pote** de vidro ou plástico. Se preferir usar uma das etiquetas abaixo, é só recortar e colar no pote com um pedaço de durex. Há dois tamanhos: escolha o que combina melhor com o seu pote.
2. **Recorte os bilhetinhos** (página 2). Cada um começa com uma frase para inspirar.
3. **Todos os dias**, escreva pelo que você é grato, dobre o bilhete e coloque no pote.
4. **Em um dia difícil,** abra o pote e leia alguns bilhetes. Em família ou com amigos, escolham uma data especial, como o fim de ano ou um aniversário, para ler todos juntos.

🫙✨

Pote da Gratidão

O que é bom, a gente guarda

Etiqueta maior

🫙✨

Pote da Gratidão

O que é bom, a gente guarda

Etiqueta menor

Também tem versão online: os bilhetes caem num pote na tela, e você pode sortear um para reler quando quiser.

PARA RECORTAR, ESCREVER E DOBRAR

Bilhetinhos de gratidão

Hoje eu agradeço por...	**Sou grato(a) a alguém que...**	**Uma coisa boa de hoje foi...**
Agradeço ao meu corpo por...	**Fico feliz por ter...**	**Uma pessoa que me faz bem é...**
Algo bonito que eu vi hoje...	**Hoje eu consegui...**	**Hoje eu agradeço por...**
Sou grato(a) a alguém que...	**Uma coisa boa de hoje foi...**	**Fico feliz por ter...**
Agradeço ao meu corpo por...	**Uma pessoa que me faz bem é...**	**Hoje eu agradeço por...**
Algo bonito que eu vi hoje...	**Hoje eu consegui...**	**Hoje eu agradeço por...**

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