Três Luzes do Dia

Treine o seu olhar para o que é bom



Como fazer

1. **Uma vez por dia,** no momento que for melhor para você (de manhã, à tarde ou à noite), pense em três coisas boas que aconteceram. Podem ser pequenas: uma risada, um abraço, um momento de descanso.
2. **Escreva as três luzes** no diário (páginas 3 e 4) e diga: ***"Obrigado, vida, por essas três luzes no meu dia!"***
3. **Pinte uma estrela** da Árvore Luz e Sombra (página 2) com a cor que quiser. Em 21 dias, a árvore inteira brilha!
4. **Esqueceu um dia?** Tudo bem. Continue no dia seguinte: o importante é retomar.

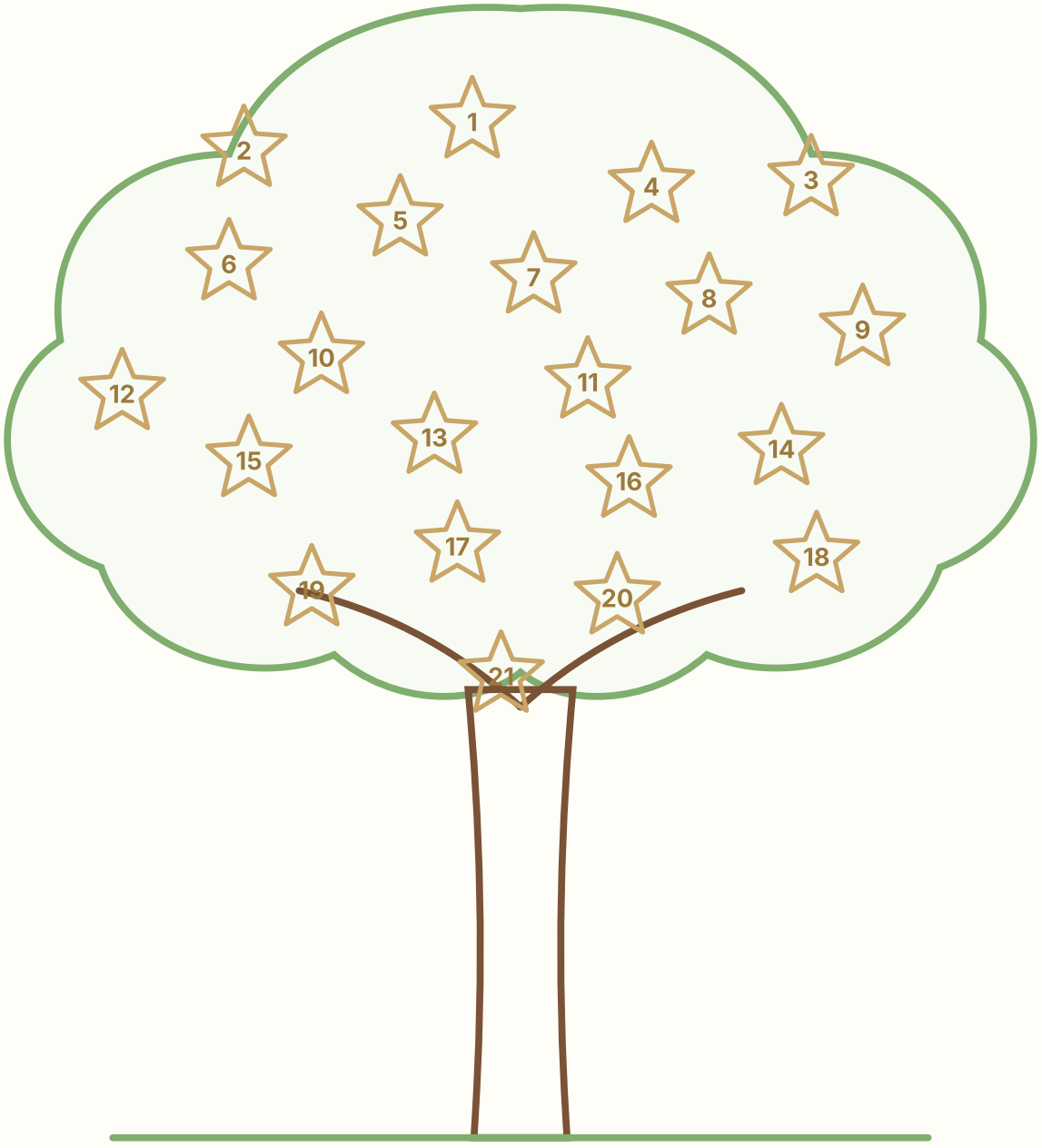
Do livro A Árvore Luz e Sombra: a gratidão é como um raio de sol que ilumina e faz a gente enxergar o que tem de bom ao redor, mesmo quando estamos tristes. Ser grato não é fingir que tudo está perfeito: é aprender a perceber o que já deu certo.

Prefere no celular? Use a versão online: a árvore acende sozinha a cada dia registrado, com lembrete diário.

PARA COLORIR

A minha Árvore Luz e Sombra

A cada dia em que você escrever as suas três luzes, pinte uma estrela. Comecei em: ____/____/_____



"Obrigado, vida, por essas três luzes no meu dia!"

MEU DIÁRIO

As minhas luzes · dias 1 a 11

DIA **1** __/__

✦
✦
✦

DIA **2** __/__

✦
✦
✦

DIA **3** __/__

✦
✦
✦

DIA **4** __/__

✦
✦
✦

DIA **5** __/__

✦
✦
✦

DIA **6** __/__

✦
✦
✦

DIA **7** __/__

✦
✦
✦

DIA **8** __/__

✦
✦
✦

DIA **9** __/__

✦
✦
✦

DIA **10** __/__

✦
✦
✦

DIA **11** __/__

✦
✦
✦

MEU DIÁRIO

As minhas luzes · dias 12 a 21

DIA 12 __/__
✦
✦
✦

DIA 13 __/__
✦
✦
✦

DIA 14 __/__
✦
✦
✦

DIA 15 __/__
✦
✦
✦

DIA 16 __/__
✦
✦
✦

DIA 17 __/__
✦
✦
✦

DIA 18 __/__
✦
✦
✦

DIA 19 __/__
✦
✦
✦

DIA 20 __/__
✦
✦
✦

DIA 21 __/__
✦
✦
✦

Você chegou ao dia 21! 🌳✨ Que tal fechar a jornada escrevendo uma Carta da Gratidão para alguém especial? Acesse: psicosim.com.br/carta-da-gratidao

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