

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Sobre esse diário

A gratidão traz tantas coisas boas que não vai sobrar espaço para sentimentos ruins.

Antes de dormir, ou durante seu tempo livre, abra este diário e escreva pelo menos uma coisa boa que aconteceu no seu dia. Não precisa ser nenhum acontecimento extraordinário, mas aquelas pequenas coisas que nos fazem abrir um sorriso ou dão calma ao coração. Após escrever as primeiras páginas, sua percepção mudará e você verá que sua vida pode ser melhor do que você pensa.

Além desse espaço dedicado para criar uma nova história, aqui você também vai encontrar mensagens positivas e dicas para alegrar o seu dia como filmes, séries, músicas e livros.



Imprima e monte o seu

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Escreva algo de bom que aconteceu hoje no seu dia.

1

2

3

4

5

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Escreva algo de bom que aconteceu hoje no seu dia.

6

7

8

9

10

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Escreva algo de bom que aconteceu hoje no seu dia.

11

12

13

14

15

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Escreva algo de bom que aconteceu hoje no seu dia.

16

17

18

19

20

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Escreva algo de bom que aconteceu hoje no seu dia.

21

22

23

24

25

30 dias de coisas boas

Contando e criando **uma nova história**

Escreva algo de bom que aconteceu hoje no seu dia.

26

27

28

29

30

Para melhorar o seu dia

Está em busca de uma mensagem positiva para hoje? Reunimos aqui 30 frases, uma inspiração para cada dia do mês.

1 Estar de bem com a vida é saber reconhecer as infinitas razões que existem à nossa volta para sermos felizes.

2 Paz é quando você faz as pazes consigo mesmo e se aceita com todas suas imperfeições.
Carolina Carvalho

3 A melhor maneira de ser feliz é contribuindo para a felicidade dos outros.
Confúcio

4 Seja o que for que você esteja fazendo, ame-se por fazer isso. O que quer que você esteja sentindo, ame-se por sentir isso.
Thaddeus Golas

5 Tudo na vida tem um lado bom.

6 Se você quer algo, você pode e você consegue.

7 Viva simples, sonhe grande, seja grato, dê amor, ria muito.

8 Cuidar da sua saúde e bem-estar também é se amar.

9 A felicidade vem de dentro pra fora.
Natalie Wiese

10 Comece acreditando que é possível.

11 Estar de bem com a vida não é viver sem dificuldades, mas saber lidar com elas sem pensar em desistir.

12 O segredo da felicidade é não dar importância ao que não tem importância.
Frei Betto

13 Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, acorda.
Carl Jung

14 O primeiro dos bens, depois da saúde, é a paz interior.
François La Rochefoucauld

15 É parte da cura o desejo de ser curado.
Sêneca

16 Por dias cheios de paz no coração e na alma.

17 Cultive pensamentos bons, rodeie-se de pessoas positivas e fique de bem com a vida.

18 A vida ensinou que chorar alivia, mas sorrir torna tudo mais bonito.

19 O prazer da vida é o processo, não o resultado.
Christian Hissao

20 O melhor está por vir. Acredite!

21 Acredite que você pode e estará na metade do caminho.
Theodore Roosevelt

22 Ser bonito significa ser você mesmo. Você não precisa ser aceito pelos outros. Você precisa se aceitar.
Thich Nhat Hanh

23 Nem todos os dias são bons, mas há algo bom em cada dia.

24 Amar a si mesmo é o começo de um romance para toda a vida.
Oscar Wilde

25 Bons amigos são bons para sua saúde.
Irwin Sarason

26 Seja feliz. Não aceite menos que isso.

27 Respire paz e suspire por mais amor na sua vida.

28 Que nenhum momento de hoje perturbe seu bem-estar.

29 O amor é a grande cura milagrosa. Amar-nos faz milagres em nossas vidas.

30 Quando você escolhe a esperança, tudo é possível.

Dicas

Que tal ler um livro novo a cada mês, ouvir músicas de estilos diferentes e assistir mais filmes ou séries de gêneros nunca antes vistos?

	Novos Filmes / Séries	Novas Músicas	Novos Livros
Setembro	Filme: Felicidade Por um Fio (2018)	Felicidade – Seu Jorge	Alucinadamente Feliz – Jenny Lawson

Curtiu o conteúdo do nosso diário?

Se gostou dessa ideia, compartilhe com seus amigos e familiares. Coisas boas, quando multiplicadas, se tornam ainda melhores.



/SuperViaRJ



@superviarj



@SuperVia_trens

