



30 DAYS OF *Gratitude*

30 DIAS DE GRATIDÃO

QUAL É O MOTIVO DA SUA GRATIDÃO? | WHAT ARE YOU GRATEFUL FOR?

DAY		DONE
01		<input type="checkbox"/>
02		<input type="checkbox"/>
03		<input type="checkbox"/>
04		<input type="checkbox"/>
05		<input type="checkbox"/>
06		<input type="checkbox"/>
07		<input type="checkbox"/>
08		<input type="checkbox"/>
09		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>

"Você tem todo o direito de reclamar, mas nunca se esqueça de agradecer." - Alê York



30 DAYS OF *Gratitude*

30 DIAS DE GRATIDÃO

DAY	QUAL É O MOTIVO DA SUA GRATIDÃO? WHAT ARE YOU GRATEFUL FOR?	DONE
21		<input type="checkbox"/>
22		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
23		<input type="checkbox"/>
25		<input type="checkbox"/>
26		<input type="checkbox"/>
27		<input type="checkbox"/>
28		<input type="checkbox"/>
29		<input type="checkbox"/>
30		<input type="checkbox"/>



"Although the world is full of suffering, it is also full of the overcoming of it."

"Embora o mundo esteja cheio de sofrimento, também está cheio de superação."

- Helen Keller

Practice
GRATITUDE

Pratique a gratidão por 30 dias e sinta o impacto positivo na sua saúde mental.