



Escreva três dádivas¹ (coisas boas) todas as noites antes de ir para a cama. Ao lado de cada dádiva, escreva pelo menos uma frase sobre:

- Por que essa coisa boa aconteceu hoje? O que isso significa para você?
- O que você aprendeu ao dedicar algum tempo para nomear essa dádiva ou coisa boa?
- Em que aspectos você ou outras pessoas contribuíram para essa dádiva ou coisa boa?

DÁDIVA DIÁRIA: DOMINGO

Domingo	Data ____/____/____
Primeira Dádiva Reflexão	
Segunda Dádiva Reflexão	
Terceira Dádiva Reflexão	

DÁDIVA DIÁRIA: SEGUNDA-FEIRA

Segunda-feira	Data ____/____/____
Primeira Dádiva Reflexão	
Segunda Dádiva Reflexão	
Terceira Dádiva Reflexão	

¹ Para fazer cópias adicionais deste *Diário de Gratidão*, acesse a página do livro em loja.grupoa.com.br.



DÁDIVA DIÁRIA: TERÇA-FEIRA

Terça-feira	Data ___/___/_____
Primeira Dádiva	
Reflexão	
Segunda Dádiva	
Reflexão	
Terceira Dádiva	
Reflexão	

DÁDIVA DIÁRIA: QUARTA-FEIRA

Quarta-feira	Data ___/___/_____
Primeira Dádiva	
Reflexão	
Segunda Dádiva	
Reflexão	
Terceira Dádiva	
Reflexão	

DÁDIVA DIÁRIA: QUINTA-FEIRA

Quinta-feira	Data ___/___/_____
Primeira Dádiva	
Reflexão	
Segunda Dádiva	
Reflexão	
Terceira Dádiva	
Reflexão	



DÁDIVA DIÁRIA: SEXTA-FEIRA

Sexta-feira	Data ____/____/____
Primeira Dádiva	
Reflexão	
Segunda Dádiva	
Reflexão	
Terceira Dádiva	
Reflexão	

DÁDIVA DIÁRIA: SÁBADO

Sábado	Data ____/____/____
Primeira Dádiva	
Reflexão	
Segunda Dádiva	
Reflexão	
Terceira Dádiva	
Reflexão	