



CALENDÁRIO DA GRATIDÃO



O calendário da Gratidão, tem como objetivo auxiliar a criança a praticar a gratidão diariamente, pelas pequenas coisas, por 33 dias consecutivos. Os 33 dias são recomendados por estudiosos como o tempo necessário para o cérebro se acostumar com o novo padrão de funcionamento que está sendo aprendido. Assim, ao exercitar a gratidão durante esses dias, vocês estarão preparando a mente para ser grata diariamente. Aprendemos com repetições e constância.

Sugiro que imprima o calendário e pendure-o em um local visível como geladeira, mural, porta de guarda roupa. Isso não o deixará esquecer de realizar a gratidão do dia.

Ao praticar a gratidão diariamente com seu filho, você ensinará mais que valores. Ele passará a perceber o seu dia com desafios que poderá lhe ensinar algo.

Caso vocês esqueçam algum dia, não se preocupem. Sigam o calendário sem precisar "pular" nenhum dia. Ele não tem datas definidas para que possam agradecer à tudo que contém nele.

Sugiro que ao final dos 33 dias, vocês repitam o calendário. Pode ser que percebam que conforme os dias vão se passando, agradecer pelo que está no calendário torne-se mais fácil. Esse é o poder transformador da gratidão.

Espero que com ele você possa aprender a ser mais grato (a), a cada dia!

Um abraço carinhoso,

Marcela Ondeí





CALENDÁRIO DA GRATIDÃO



Calendário da Gratidão



Dia 1 Agradeça pelos seus olhos	Dia 2 Agradeça pelos seus ouvidos	Dia 3 Agradeça pela sua boca	Dia 4 Agradeça pelo seu nariz	Dia 5 Agradeça pelas suas mãos	Dia 6 Agradeça pelos seus pés	Dia 7 Agradeça pelo seu coração
Dia 8 Agradeça por sua cabeça	Dia 9 Agradeça por suas emoções	Dia 10 Agradeça por seus órgãos internos	Dia 11 Agradeça por todo seu corpo	Dia 12 Agradeça pela sua família	Dia 13 Agradeça pelos seus amigos	Dia 14 Agradeça pela sua casa
Dia 15 Agradeça pela sua escola	Dia 16 Agradeça pelos seus professores	Dia 17 Agradeça pelas pessoas que te amam	Dia 18 Agradeça pelo seu alimento	Dia 19 Agradeça por poder brincar	Dia 20 Agradeça pela sua saúde	Dia 21 Agradeça pelos seus brinquedos
Dia 22 Agradeça pelo seu dia	Dia 23 Agradeça pela noite de sono	Dia 24 Agradeça pela pessoa incrível que você é	Dia 25 Agradeça pelo banho que você toma	Dia 26 Agradeça pelo sol ou pela chuva	Dia 27 Agradeça pela sua pele	Dia 28 Agradeça por ser feliz
Dia 29 Agradeça por ser inteligente	Dia 30 Agradeça por fazer aquilo que gosta	Dia 31 Agradeça por poder brincar	Dia 32 Agradeça pela sua vida	Dia 33 Que tal jogar o Jogo da Gratidão com a família?		

Marcela Ondei | CRP: 06/90213

