

# REFORÇANDO A ALEGRIA

Muitas vezes não damos conta daquilo que nos traz alegria. Sabemos que não estamos tristes, mas não percebemos a alegria dentro de nós. Por isso, decidi criar essa atividade para que possamos refletir sobre aquilo que gera alegria.



Para isso, você precisará imprimir ou desenhar uma estrela com 5 pontas, mas atenção, pois a estrela precisa ser de um tamanho que você consiga escrever dentro dela, ok?



Para cada ponta externa, ou seja, por fora dessa estrela, pense e escreva um momento em que você sentiu alegria. Pode ser qualquer momento, um presente que ganhou, um dia com a família ou amigos, um abraço que recebeu de alguém, uma frase que alguma pessoa te falou...qualquer coisa, mesmo que pareça insignificante para outras pessoas. Não tenha vergonha, pois é algo que PARA VOCÊ trouxe alegria.



Agora, para cada ponta interna, ou seja do lado de dentro da estrela, pense e escreva em coisas que você possa fazer para sentir alegria. Sem esperar que outras pessoas façam por você. Também pode ser qualquer coisa, mesmo que pareça não fazer sentido para outras pessoas. Pode ser ouvir uma música, fazer um desenho, abraçar alguém especial, entregar um presente para alguém, mas lembre-se: é pensando em sua alegria, ok?



Ah, se depois de pronto quiser compartilhar comigo no instagram, ficarei muito feliz em receber uma foto da sua estrela.

@psimarcela\_ondei



# REFORÇANDO A ALEGRIA

