



# Diário da gratidão: perguntas

Escolha uma pergunta e responda em poucas frases, ou em voz alta. Seja específico: são os detalhes que fazem a coisa ficar.

## Pequenas coisas do dia a dia

Bom para dias em que nada de grande aconteceu.

- 1 Qual foi uma pequena coisa que deu certo hoje?
- 2 O que você comeu, bebeu ou cheirou hoje e de que gostou?
- 3 O que fez você sorrir, nem que por um segundo?
- 4 O que existe na sua casa que você fica feliz em ter?
- 5 De qual parte da sua rotina você gosta em segredo?
- 6 Qual foi o melhor minuto do seu dia?
- 7 Que som você agradece por ouvir?
- 8 O que de graça deixou o seu dia melhor?

## Pessoas

Bom para perceber as pessoas que deixam a vida mais leve.

- 9 Quem deixou o seu dia um pouco mais fácil, e como?
- 10 Com quem você pode ser completamente você?
- 11 Que gentileza alguém fez por você recentemente?
- 12 Quem ensinou a você algo que você usa até hoje?
- 13 A quem você gostaria de agradecer, e o que diria?
- 14 Que amizade você fica feliz por ter mantido?
- 15 Quem fez você rir nesta semana?
- 16 Quem acreditou em você antes de você mesmo?

## Você

Bom para perceber o que você oferece, não só o que recebe.

- 17 O que o seu corpo fez por você hoje?
- 18 Em que você está melhor do que há um ano?
- 19 Que escolha sua deixa você feliz?
- 20 Que hábito está ajudando você em silêncio?
- 21 Com o que você lidou bem recentemente?
- 22 O que você admira na sua personalidade?
- 23 Quando você esteve presente para si mesmo nesta semana?
- 24 Que qualidade as pessoas costumam notar em você?

## Dias difíceis

Bom para os dias em que a gratidão parece distante. Algo pequeno e sincero basta.

- 25 O que ajudou você a atravessar o dia de hoje, nem que um pouco?
- 26 O que não deu errado hoje?
- 27 Quem ou o que esteve com você quando as coisas ficaram difíceis?
- 28 O que o dia de hoje ensinou, mesmo que você não quisesse a lição?
- 29 Que conforto você está esperando hoje à noite?
- 30 Do que você pode abrir mão por enquanto?

31 O que ficou mais fácil desde uma fase mais difícil da sua vida?

32 Com que pequena coisa você ainda pode contar?

## O que vem pela frente

Bom para terminar com algo cheio de esperança.

33 O que você está esperando com vontade nesta semana?

37 Que lugar você gostaria de visitar de novo, e por quê?

34 Que oportunidade você tem agora e talvez esteja deixando passar?

38 Que plano para o futuro você agradece poder fazer?

35 Sobre o que você anda curioso ultimamente?

39 Que habilidade você fica feliz por estar aprendendo?

36 O que faria de amanhã um bom dia?

40 O que você quer lembrar desta fase da sua vida?