

# 30 Dicas para 30 Dias

Você está procurando formas diferentes de incluir mais gratidão nas suas atitudes? Incorpore gratidão e positivismo na sua vida usando este planejamento diário que vai ajudá-lo a construir esse hábito.

## 1 Reiniciar

Quando acordar de manhã, antes de pensar em algo, tome alguns minutos para reiniciar a sua perspectiva para o dia, agradecendo a Jesus pelo novo dia e o que virá pela frente.



## 2 "Ligar"

Durante o dia, imagine que está "ligando" para Jesus, para mantê-Lo atualizado. Fale das coisas que estão lhe trazendo alegria ou no que poderia usar a ajuda dEle.

## 3 Na ativa

Está correndo no parque? Levando seu cachorro para passear? Fazendo suas tarefas em casa? Pense em coisas pelas quais está agradecido enquanto estiver na ativa.

## 4 Encorajar Outros

Encoraje ou elogie um dos seus irmãos ou amigos hoje. Dizer palavras amáveis aos outros pode elevar o seu próprio ânimo.

## 5 Viagem no Tempo

Faça uma retrospectiva e escreva cinco coisas do último ano ou dois que lhe são queridas e pelas quais está agradecido. Assine e depois coloque essa lista debaixo da porta dos seus pais.

## 6 Virada de 360 graus

Quando algo ou alguém irritar você hoje, use a gratidão para fazer seus pensamentos negativos seguirem na direção oposta, e agradeça a Jesus por algo relacionado com aquela pessoa.

## 7 Encher o coração

Memorize o seguinte versículo: "Este é o dia que o Senhor fez; exultemos e alegremo-nos nele."<sup>1</sup>

## 8 Criança interior

Hoje, pense como uma criança. Pare e passe tempo observando um bichinho maneiro. Examine seus dedos das mãos e pés. Sinta a grama debaixo dos seus pés descalços. Aprecie a maravilhosa criação de Deus, fazendo tempo para as pequenas coisas.

## 9 Espalhe por todo lado

A felicidade é contagiosa. Espalhe uma atitude positiva hoje, pensando, dizendo e fazendo apenas coisas que demonstrem sua gratidão. Repare como os outros captam isso rápido e também ficam felizes.

## 10 Oi, eu!

Hoje, entre em sintonia com seu corpo enquanto faz exercícios. Balance os braços. Sinta as batidas do seu coração aumentarem e diminuir. Verifique como suas juntas funcionam bem. Demonstre apreço pela forma maravilhosa como Deus criou você.



## 11 É se?

Imagine uma situação ruim—cair escada abaixo, perder as chaves de casa, derramar suco em cima de si mesmo/a em frente de alguém a quem gostaria de impressionar. Encontre algum motivo para agradecer a Jesus apesar dessas calamidades.



## 12 Oportunidades

Agradeça a Jesus pelas várias oportunidades que você tem na vida, quer sejam experiências, atividades, educação, hobbies, etc.

## 13 Dever de casa

Escreva um poema de uma ou duas estrofes sobre gratidão, incorporando as palavras "fofo", "água", "forte", "verde" e "amor."

## 14 Esticar-se

Passe um tempo a sós hoje para se esticar, levantando as mãos em louvor, e deixe o Espírito de Deus falar ao seu coração e lhe trazer consolo e alegria.

## 15 Paz e calma

Feche os olhos e escute a voz de Deus em seu coração, vivencie a paz que vem de passar tempo escutando.

## 16 La la la...

Escucha algunas canciones hoy que te hagan pensar en Jesús. Cierra los ojos y deja que tu mente descanse en Él mientras escuchas.



## 17 Em voz alta

Louve Jesus em voz alta. Expressar sua gratidão em voz alta pode ser mais "autêntico" do que quando o faz apenas em sua mente.

## 18 Chuvas de bênçãos

Agradeça a Jesus por bênçãos que tem na sua vida, e diga-lhe como essas bênçãos tornaram sua vida mais gostosa.

## 19 G-R-A-T-I-D-Ã-O

Use as letras de um dia da semana (D-O-M-I-N-G-O, por exemplo), e agradeça a Jesus por coisas que começam com as letras dessa palavra.

## 20 Fast-forward

No início do seu dia, pense na coisa mais importante, urgente e desafiadora que vai ter que fazer. Depois agradeça antecipadamente a Jesus por Ele o ajudar a passar por ela ou a realizar isso.

## 21 Eu gosto de mim

Passe um tempinho hoje para agradecer a Jesus por cinco coisas que você gosta em si. Agradeça a Jesus pela forma como Ele o fez.

## 22 Mensageiro

Pense em alguém que está precisando de encorajamento hoje. Escreva um pequeno bilhete ou mande uma mensagem no chat para essa pessoa saber que você está pensando nela e/ ou diga alguma coisa que aprecia nela.



## 23 Jesus em você

Quando alguém elogiar você hoje, em vez de rejeitar, não dar importância ou dizer um simples "obrigado," dê o mérito e a glória a Jesus.

## 24 Carrossel

Diga a cada pessoa da sua família imediata algo que aprecia nela.

## 25 Pizza ... Pés ... Praia

Usando a primeira letra do seu nome, faça uma lista de coisas pelas quais está agradecido. Escreva sua lista e coloque na geladeira para se lembrar.

## 26 Dance

Coloque para tocar uma música que o deixa feliz e o ajuda a pensar em Jesus. Feche a porta do seu quarto e dance ao som dela.

## 27 Conte

Pense em cinco promessas que Deus fez aos Seus filhos na Bíblia e agradeça-Lhe por elas.

## 28 Esforço concentrado de louvor

Durante o seu tempo de oração, faça um esforço para louvar e agradecer por acontecimentos específicos desse dia, pelos quais está agradecido.

## 29 Recarga da natureza

Hoje, passe alguns minutos lá fora na natureza. Fale com Jesus sobre o que você gosta e como isso ajuda você a lembrar dEle.

## 30 Coração para coração

Converse com Jesus, o seu amigo querido. Conte para Ele o que está no seu coração e mente. Depois, passe um tempinho para sentir em seu coração o que Ele quer lhe dizer.

<sup>1</sup> Salmo 118:24 NAA

Imprima esta lista para a colocar em ação e ver sua atitude de gratidão aumentar!

**S&S Link:** Formação de caráter: Valores e virtudes: Gratidão-2c e Vida e fé cristã: Conexão pessoal com Jesus: Alegria-2a  
Autoria de Andrea Gianni, baseado no escrito de AFI.  
Ilustrado por Evangeline. Design de Roy Evans.  
Publicado pelo My Wonder Studio.  
Copyright © 2022 por A Família Internacional.