

T DE GRATIDÃO

Quando você demonstra gratidão por tudo com que foi abençoado, se sente mais feliz e contente.

Você talvez ache por vezes que não tem tudo o que quer, mas se tomar tempo para pensar em tudo o que tem, e agradecer àqueles que cuidam de você com tanto carinho e suprem todas as suas necessidades, verá que tem muito pelo que estar agradecido.

Fale das coisas pelas quais está agradecido, e ficará surpreso de perceber como seu coração se enche de alegria!

AÇÃO:

Faça uma lista de todas as coisas pelas quais está agradecido, e coloque-a num lugar visível. E de agora em diante, quando ficar feliz com algo, adicione isso à lista.

