

I CAN TRAIN MY BRAIN

to Stay Positive

Big Life Journal

- ★ Escrever no meu diário de gratidão
- ★ Fazer uma árvore da gratidão
- ★ Escrever uma carta de obrigado para alguém
- ★ Fazer uma caminhada da gratidão e observar as coisas da natureza

1

- ★ Eu acredito nos meus sonhos
- ★ Gentileza é meu superpoder
- ★ Eu sou corajoso!
- ★ Eu me basto!
- ★ Eu alcanço as estrelas!
- ★ Eu sou amado
- ★ Erros me ajudam a aprender

2

- ★ Alguma coisa que eu aprendi hoje
- ★ Pessoas que sou grato
- ★ Alguma coisa que me fez rir hoje
- ★ Alguma coisa que tenho orgulho
- ★ Uma coisa divertida que fiz hoje

3

Eu posso
fazer
algo que
EU AMO

4

Eu posso
ter um
**DIA SEM
RECLAMAR**

5



Cut and tape these flaps to the middle row in this order.

Eu posso
ANIMAR
alguém

6

Eu
posso
**ESTAR
PRESENTE**

7

Eu posso
AJUDAR
alguém

8

Cut and tape these flaps to the bottom row in this order.

Eu posso
praticar
GRATIDÃO

1

Eu posso
usar
AFIRMAÇÕES
diárias

2

Eu posso
listar 3
**COISAS
POSITIVAS**
por dia

3



Cut and tape these flaps to the top row in this order.

- ★ Trabalhar em algum projeto
- ★ Ler um livro
- ★ Brincar lá fora
- ★ Ouvir uma música ou um podcast
- ★ Construir algo
- ★ Praticar meu esporte favorito
- ★ Cantar ou dançar

4



Fique o dia inteiro
sem reclamar e faça
isso no lugar:

- ★ Observar coisas que me fazem feliz
- ★ Procurar o lado positivo
- ★ Dizer algo legal para mim mesmo
- ★ Distribuir abraços

5

- ★ Dar um abraço em alguém
- ★ Convidar alguém novo para brincar
- ★ Falar pra alguém porque é especial pra mim
- ★ Elogiar alguém
- ★ Fazer um desenho ou um cartão para alguém

6

- ★ Criar um pote da atenção de glitter
- ★ Relaxar tensionando e liberando os músculos
- ★ Fazer uma posição de Yoga
- ★ Fazer um exercício de observação corporal
- ★ Fazer um exercício de respiração
- ★ Fazer uma caminhada

7

- ★ Perguntar pra alguém da família se precisa de ajuda
- ★ Doar roupas e brinquedos
- ★ Ajudar a fazer o jantar
- ★ Ajudar com as tarefas mesmo sem ser solicitado
- ★ Fazer um ato aleatório de gentileza pra alguém

8