

VOCÊ ESTÁ deixando de ver **COISAS BOAS** por causa de **COISAS RUINS?**



Nós temos a tendência de fixar a atenção nas coisas ruins que acontecem nas nossas vidas e não percebermos aquilo que ocorre de bom.

*Focar na
negatividade cria
emoções negativas:*

ESTRESSE

FRUSTRAÇÃO

MEDO

RAIVA

REJEIÇÃO

*Vivenciar emoções
positivas melhora a
saúde, o sono, a
criatividade, os
relacionamentos, o
desempenho e o
bem-estar.*

*Focar na
positividade cria
emoções positivas:*

GRATIDÃO

ESPERANÇA

INSPIRAÇÃO

AMOR

ALEGRIA

PERSIGA O QUE É BOM!

Para criar emoções positivas, inclua esses dois passos na sua rotina diária

PASSO 1

Vá à caça. Se obrigue a encontrar três coisas que estão "dando certo" no seu dia.

PASSO 2

Reflita. Pense um pouco sobre as três coisas que você encontrou. Se pergunte porque elas são importantes para você e o que você pode fazer para que elas aconteçam novamente.

