



O QUE DOMINA SEUS PENSAMENTOS, DEFINE SUA VIDA!

A psicologia positiva é um movimento recente dentro da ciência psicológica que visa a fazer com que os psicólogos contemporâneos adotem "uma visão mais aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas"

(Fonte: Sheldon & King, 2001, p. 216)

Para mudar os padrões de pensamento, é preciso se comprometer com você mesmo (a)!

É só praticar conscientemente, que você consegue mudar o padrão de pensamento.





Daniela Franco
Coach em Inteligência Emocional

Escolha ser feliz!



- 1. Exercite a Religiosidade!**
- 2. Escute Música, Cante...**
- 3. Conte coisas boas...**
- 4. Não se compare aos outros!**
- 5. Perdoe-se e Perdoe!**
- 6. Seja Gentil ...**
- 7. Pratique Exercícios!**
- 8. Tenha amigos íntimos e presentes...**
- 9. Trabalhe com o que gosta, com propósito!**
- 10. Faça Planos.**
- 11. Pratique a Higiene Mental**
- 12. Exercite a Gratidão!!!!**