



MEU DIÁRIO DE NOTAS POSITIVAS

1 MINUTO CADA DIA PARA **TIRAR O QUE É POSITIVO**
DA SITUAÇÃO ATUAL



**1 MENSAGEM
POSITIVA TODO DIA**

**ENCONTRE UM LUGAR
PARA ESCREVER**

Você pode usar um caderno, uma folha, post-it e fixá-los na geladeira, no painel de notícias da unidade em que você trabalha

Todos os dias você deve se esforçar para pensar em algo que correu bem

ISSO AJUDARÁ sua mente
A SE CONCENTRAR no lado
positivo

Dessa forma, você poderá equilibrar todas as conquistas e desafios que ocorrem ao longo do dia

CUIDAR da sua **MENTE** também é **IMPORTANTE?**

Esta crise o colocará à prova de forma física e emocional.