

**Diário de**

**Gratidão**

nicole bayliss



# Seja bem-vindo ao seu Diário de Gratidão pessoal

## Por que eu preciso de um diário de gratidão?

A prática da gratidão é a chave para conseguirmos sair da vibração da falta, pelo qual a maioria de nós acaba voltando automaticamente.

Quando você reconhece e escreve sobre tudo o que você sente gratidão, você coloca a sua atenção nas coisas que você já tem e não nas coisas que você não tem. Ao ser agradecido(a) por tudo que você tem, você começa a se sentir diferente – preenchido(a) e não vazio(a), com fartura e não na falta.

E essa alteração de sentimentos muda a sua vibração. O sentimento de ter, na verdade, atrai mais motivos para você se sentir agradecido(a)!

## Como eu uso meu diário de gratidão?

Escreva no seu diário de gratidão diariamente. Escolha uma hora do dia que seja mais conveniente para você, geralmente os horários mais convenientes são pela manhã ou no final do dia. Você pode agradecer por:

- Sua vida em geral
- As coisas positivas que aconteceram
- A abundância que você já tem
- As pessoas na sua vida
- A sua saúde e bem-estar

*... qualquer coisa pela qual você seja grato(a)!*

Em seguida faça a Oração de Gratidão que está no topo de cada página do seu diário.

## Olá, eu sou a Nicole...



Sou uma curadora espiritual e professora e estou aqui para ajudar as pessoas em suas jornadas rumo ao despertar de alma e para criar uma vida que elas amam.

Através de cursos on-line, meditações de cura, livros e sessões individuais, eu ajudo as pessoas a entenderem o propósito da sua alma e a encontrarem um significado para a suas vidas e a verdadeira felicidade.

A vida pode ser sofrida; certamente foi para mim. Através do desafio com relacionamentos tóxicos, divórcio, perdas, dificuldade financeira e sentimentos de "não ser boa o suficiente" vieram o meu despertar de alma e a descoberta de quem eu realmente era. Eu descobri que tinha o poder de recriar a minha vida. E isso foi exatamente o que eu fiz.

Através da conexão de alma vieram orientação interna, verdade e auto empoderamento. Eu descobri que o Universo me amava e que estava tentando me guiar o tempo todo. Eu tive que me ajudar antes de poder ajudar os outros.

Agora é a minha vez de retribuir a ajuda e é um prazer imenso fazê-lo.



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...

Data	Hoje eu sou agradecido(a) por...



**Gratidão cria felicidade. Simples assim!**



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...

Data	Hoje eu sou agradecido(a) por...



Reconhecer as coisas boas na sua vida é a única base para criar mais abundância.





# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...


**TODOS** nós já somos ricos, só que alguns de nós não sabem disso.



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...

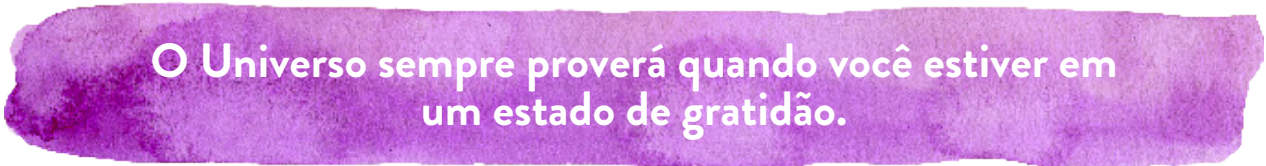

Seja agradecido(a) pelos seus desafios, há uma dádiva em cada um deles.



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...

○ Universo sempre proverá quando você estiver em um estado de gratidão.



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...


Quando você aprende a apreciar cada momento presente, você conquista a maestria da sua vida.





# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...


**Seja agradecido(a) e lembre-se de dizer obrigado(a) aos outros e ao Universo.**



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...


**Todos os dias você tem duas escolhas – sentir-se agradecido(a) ou na falta. Uma cria milagres, a outra cria miséria.**



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradeci-


A gratidão pode transformar qualquer situação.



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...


Agradeça a si mesmo(a) por tudo que você já conquistou até agora – no dia de hoje, nessa semana, nesse mês, nesse ano e nessa vida!





# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...

Data	Hoje eu sou agradecido(a) por...

**Agradeça pelas infinitas oportunidades que não se apresentaram ainda.**



# Dou graças pela abundância em minha vida. Obrigado(a).

Data

Hoje eu sou agradecido(a) por...


**Quando você é agradecido(a), mais motivos para agradecer são enviados a você!**