



# O QUE FOI LEGAL NO MEU DIA?



DOMINGO

SÁBADO

6<sup>a</sup>  
SEXTA-FEIRA

5<sup>a</sup>  
QUINTA-FEIRA

4<sup>a</sup>  
QUARTA-FEIRA

3<sup>a</sup>  
TERÇA-FEIRA

2<sup>a</sup>  
SEGUNDA-FEIRA



# O QUE FOI LEGAL NO MEU DIA?

Sempre que reconhecemos acontecimentos, gestos, palavras ou pequenos detalhes do cotidiano como importantes, nosso cérebro reage. Quando esse reconhecimento é por coisas boas que nos acontecem (positivas), o cérebro aumenta o nível de dopamina — neurotransmissor responsável, dentre outras funções, pela sensação de bem-estar, humor e prazer.

E isso não é “achismo”, é ciência, e já foi comprovado.

Por esta razão, tem se falado tanto em gratidão, e isso não é só uma # da internet. É algo que devemos levar a sério! Principalmente agora, neste período de isolamento, onde precisamos lidar com tantas incertezas e angustias.

Foi pensando nisso que fizemos este pote para vocês. O Pote da Gratidão, é uma técnica simples e extremamente útil para toda família.

A ideia é que ao final do dia vocês se reúnam e anotem o que aconteceu de legal no dia de vocês, cada um pode escrever uma coisa (crianças menores podem desenhar). Desta forma, a cada final de dia vocês param um pouquinho para refletir sobre seu dia e vão enchendo o potinho de vocês com situações positivas e por consequência, o cérebro, ao reconhecer estes pensamentos, vai liberando dopamina o que gera uma sensação de bem estar.

E bem estar é o que mais precisamos agora, você não acha? Vamos tentar?

Esperamos que curtam estes momentos e que possamos continuar apoiando as famílias, com instrumentos, técnicas e jogos que deixem os dias de afastamento social mais fáceis.

Equipe BBDU.