Felicidade



Integrante: Christian Miguel

Ra: 03231035

Exercícios de Felicidade:

24/10

1. 3 Gratidões:

1 – Uma das principais é ser grato pela minha família que todo dia me acolhe, me ajuda no maior dos problemas e sempre está no lugar quando eu necessito.

2 – Sou grato por conseguir pegar metrô sem nenhuma dificuldade e ser rápido para chegar na faculdade.

3 – Gratidão por ter uma comida na mesa e não passar fome.

1. Diário:

Consegui acabar todos os entregáveis do projeto de P.I.

1. Atos aleatórios de bondade:

Dei bom dia para o porteiro.

25/10

1. 3 Gratidões:

1 – Sou grato pela convivência que eu tenho na faculdade.

2 – Grato por ter dois cachorros em casa.

3 – Ter pais próximos me faz grato também.

1. Diário:

Fiz a Sprint muito bem e recebi elogios da professora Caramico.

1. Atos aleatórios de bondade:

Ajudei meus colegas a realizar Sprint.

26/10

1. 3 Gratidões:

1 – Sou grato por ter onde estudar todos dias.

2 – Muito grato por poder estudar na SPtech

3 – O apoio dos amigos e família me faz grato também.

1. Diário:

Consegui terminar as atividades de Sistemas operacionais e linguagem de programação.

1. Atos aleatórios de bondade:

Ajudei uma pessoa no metrô para se localizar o caminho para onde queria ir.

27/10

1. 3 Gratidões:

1 – Sou grato por ter amigos companheiros que me ajudam todos os dias.

2 – Muito grato por ter dinheiro suficiente.

3 – Conseguir alcançar meus sonhos me faz grato.

1. Diário:

Entendi como utilizar um tipo de código em kotlin e a matéria “Herança”.

1. Atos aleatórios de bondade:

Ajudei a arrumar a casa.

28/10

1. 3 Gratidões:

1 – Gratidão por ter professores incríveis na faculdade.

2 – Sou grato saber ler e escrever.

3 – Grato por ter uma família muito unida.

1. Diário:

Adiantei todas atividades que precisavam ser feitas e deixei meu final de semana livre para estudos.

1. Atos aleatórios de bondade:

Ajudei meu amigo de outra faculdade, para entender melhor Banco de dados no MySQL.

29/10

1. 3 Gratidões:

1 – Gratidão por ter um notebook que me ajuda a realizar os estudos.

2 – Muito grato por ter cachorros saudáveis

3 – Ter pessoas acolhedoras dentro de casa me faz grato.

1. Diário:

Participei de uma conversa para entender dois lados de uns amigos e ajudar a resolver o problema deles.

1. Atos aleatórios de bondade:

Ajudei uma pessoa que estava perdida na rua à se localizar e ir para o determinado local.

30/10

1. 3 Gratidões:

1 – Sou grato por conseguir utilizar vários meios de transporte para chegar na faculdade.

2 – Sou grato por ter o material da faculdade para estudar.

3 – Gratidão por todos os dias ter um almoço.

1. Diário:

Tirei dúvidas com o professor Freeza e entendi a matéria

1. Atos aleatórios de bondade:

Ajudei uma amiga da sala a completar a atividade de Sistemas Operacionais.