



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

gratidão

Pense em **pessoas importantes** na sua vida, que lhe ajudaram, apoiaram, incentivaram... para que você chegasse até aqui.

Você já as **AGRADECEU** suficientemente?

Você sabia que a gratidão causa **mais benefícios** em quem pratica do que em quem recebe?



Escolha **três** pessoas que você queira agradecer e escreva uma carta de gratidão para cada uma delas. Em algum momento, peça para ela ler em voz alta para você.

Lembre-se de ser bastante **CLARO e ESPECÍFICO** sobre o motivo que o está fazendo agradecer!!!