

# JoyJot - 365 dias de felicidade

Um aplicativo onde você escreve os momentos que te fizeram sorrir no dia e fica salvo em um calendário pra recordar quando quiser.

🕕 by Janaína Tannus



## Benefícios da Prática Diária

1 Redução da Ansiedade

A escrita ajuda a atenuar a ansiedade, pois você se concentra nessa função, o que acalma o ritmo cardíaco e regula a respiração. 2 Melhora da Comunicação

A escrita ajuda a formular pensamentos mais complexos e transmiti-los aos outros com maior facilidade.

3 Promoção da Criatividade

A escrita está associada à resolução de problemas e à materialização de ideias da imaginação.

### Mais Benefícios

#### Aumento da Felicidade

Escrever sobre coisas que te fizeram feliz permite desfrutar do que você tem, em vez de se concentrar no que lhe falta.

#### Autoconsciência Elevada

Escrever sobre coisas que te fizeram feliz ajuda a compreender como seus pensamentos, crenças e emoções moldam sua realidade.

#### Satisfação com a Vida

A prática aumenta a quantidade de emoções positivas, reduz as negativas e melhora a visão geral da vida.

## Como Começar

# Abra o aplicativo e escreva uma frase simples.

Ter um espaço dedicado torna a prática mais especial.

#### Seja Específico

Escreva detalhes sobre os momentos que te fizeram feliz.

#### Defina um Horário

Tente escrever no mesmo horário todos os dias.

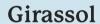
#### Seja Paciente

No início, pode ser difícil, então seja paciente consigo mesmo.

## Inspiração Visual







Símbolo de alegria e otimismo.



Ave tropical, colorida e alegre.

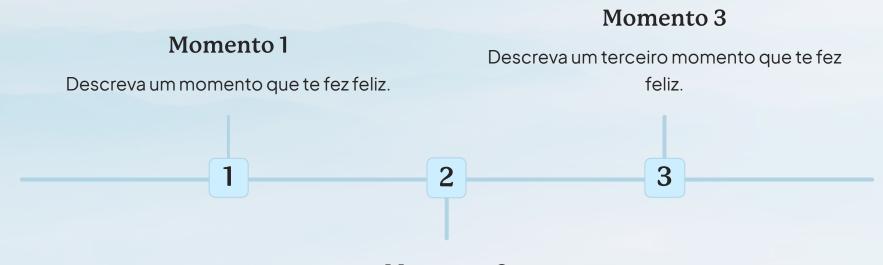


#### Jack Russel

Cão brincalhão e cheio de energia.



## Momentos Felizes



Momento 2

Descreva outro momento que te fez feliz.

# Porque "JoyJot"?

1 2 3

"Jot" "Joy" JoyJot

Significa fazer uma breve anotação. Significa alegria ou felicidade. Anotações de alegria ou registro de felicidade.

# Aproveite Cada Momento

Aplicativo	JoyJot - 365 dias de felicidade
Objetivo	Registrar momentos felizes diariamente
Benefícios	Redução da ansiedade, melhora da comunicação, promoção da criatividade, aumento da felicidade e autoconsciência