



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.

Defina um Horário

Tente escrever no mesmo horário todos os dias.

Seja Específico

Escreva detalhes sobre os momentos que te fizeram feliz.

Seja Paciente

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

Inspiração Visual



Girassol

Símbolo de alegria e otimismo.



Tucano

Ave tropical, colorida e alegre.



Jack Russel

Cão brincalhão e cheio de energia.



Momentos Felizes

Momento 1

Descreva um momento que te fez feliz.

1

2

3

Momento 3

Descreva um terceiro momento que te fez feliz.

Momento 2

Descreva outro momento que te fez feliz.

Porque "JoyJot"?

1

"Jot"

Significa fazer uma breve anotação.

2

"Joy"

Significa alegria ou felicidade.

3

JoyJot

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