



ATIVE A GRATIDÃO

Por Rosemary Vidal





Como ativar a gratidão e ter uma vida mais feliz?

A vida passa e muitas vezes não percebemos os detalhes, perdendo assim a oportunidade de ser verdadeiramente gratos.

Por esta razão, sugiro que você faça um exercício chamado

Diário de bordo

Deve ser feito todos os dias no final do dia antes de dormir.



DIÁRIO DE BORDO

No final do dia, faça algumas perguntas a si mesmo e anote as respostas aqui ou no seu diário pessoal de gratidão.

O QUE APRENDI HOJE

O QUE EU QUERO DEIXAR PARA TRÁS?

QUE PROGRESSO EU FIZ?

TRÊS COISAS PELAS QUAIS SOU GRATO







UM MOMENTO MÁGICO DO DIA

Algo incrível vai acontecer. Você
começará a perceber que há muitas
coisas pelas quais ser grato, mais do
que você imagina.

*Quer começar
hoje mesmo?*



Me orgulho de ser criadora do **Clube da Manhã Feliz**

Todos os meus estudos, cursos e atendimentos não conseguiam evitar um grande problema: **a procrastinação.**

Eu descobria as necessidades das minhas alunas, oferecia um processo simples e eficaz, mas elas não alcançavam os resultados esperados. Foi então que percebi que era preciso ir mais a fundo. E foi dessa **percepção** que nasceu o Clube da Manhã Feliz.

Eu te convido agora a assistir a um vídeo onde te mostro duas mensagens que praticamos no clube – e como uma nova rotina matinal pode **transformar a tua vida!**

QUERO VER A DEMONSTRAÇÃO



Meu nome é Rosemery Vidal e sou amante de disciplinas holísticas! Minha jornada começou pela estética, mas minha vontade de aprender cada vez mais me levou ao mundo da massagem e das técnicas holísticas.

Ver que cada vez mais pessoas conseguem descobrir que é possível cuidar de si mesmas com pequenos incentivos diários e se tornarem autônomas na gestão da saúde me deixa extremamente feliz. E não parei por aí: continuei a aprofundar os meus conhecimentos especializando-me na leitura do rosto e do corpo (um método extraordinário para se conhecer em profundidade e compreender as raízes dos próprios problemas através do formato do corpo), na leitura do sonho desenho e na medicina tradicional chinesa. Também tenho diploma em Aconselhamento e Treinador Principal.

Minha missão é ajudar as pessoas a descobrirem sua própria grandeza através de meus estudos e habilidades. Temos um corpo que é uma máquina perfeita, só precisamos aprender como ele funciona e, acima de tudo, ouvir as mensagens que ele nos envia todos os dias.

Siga-nos nas redes sociais!



Instagram



YouTube



<https://www.instagram.com/rosemaryvidalbrasil>