



Gratidão

Seja grato e aprenda a perdoar. Esses dois itens são mais complicados de serem colocados em prática do que muitos dos que vieram antes.

Mas, exercer a gratidão nos faz lembrar de que, mesmo em meio ao estresse, problemas e rotina, existem momentos bons, alegrias, risadas, recompensas e muito mais pelo que agradecer.

Já o perdão tende a tirar um peso das costas. Deixar de guardar rancor abre espaço para que mais coisas positivas entrem na cabeça e no coração e isso é essencial para que a vida seja mais feliz.