Diário de cinco minutos

Data _____

☼ Manhã

Sou grato por

1. _____
2. _____
3. _____

O que faria o dia de hoje ser ótimo?

1. _____
2. _____
3. _____

Afirmação

_____

_____

☾ Noite

Três coisas incríveis que aconteceram

1. _____
2. _____
3. _____

Como o dia de hoje poderia ter sido ainda melhor?

_____

_____