

PROJETO

Para começar bem o dia!

Ações simples podem gerar grandes resultados.

Aplique os exercícios abaixo com a sua equipe (periodicidade sugerida: 1 vez por semana) e acompanhe os ótimos resultados!

Exercícios para acionar gatilhos favoráveis:

1. Elogio é vida

Dispor os participantes em um círculo.

Repassar a seguinte orientação:

Faça um elogio para o colega que está no seu lado direito.

2. Amor, meu grande amor

Dispor os participantes em um círculo ou em fileiras.

Repassar a seguinte orientação:

Fale o nome de uma pessoa que você ama muito e por quê.

3. Felicidade gera felicidade

Dispor os participantes em um círculo ou em fileiras.

Repassar a seguinte orientação:

Cite uma situação que te deixou extremamente feliz e por quê.

4. Gratidão

Dispor os participantes em um círculo ou em fileiras.

Repassar a seguinte orientação:

Cite algo pelo qual você é extremamente grato (pode ser uma situação ou pessoa).

5. Quem canta seus males espanta

Dispor os participantes em um círculo ou em fileiras.

Repassar a seguinte orientação:

Cante um trecho de uma música que te deixa animado.

