



# Prática espiritual: fazer um diário e agradecer

por Jo Herbert, teóloga, Tearfund Reino Unido

Essa prática espiritual tem por objetivo nos ajudar a tirar o melhor proveito possível da atual crise de Covid-19 e da ansiedade, da incerteza, do estresse e de outras respostas que ela possa causar. O exercício nos convida a passarmos de uma mera atitude de enfrentamento para uma atitude de crescimento.

## Instruções

Todos os dias, durante sua quarentena forçada, escreva em um diário:

1. Pelo que eu sou agradecido?
2. O que eu percebi hoje?
3. O que eu gostaria de manter após o fim da quarentena?

