

Resoluções

PARA O NOVO ANO



Recorte, leve com
você e
compartilhe!

Neste ano...

Lerei mais livros

Elogiarei mais

Farei mais do que gosto

Brincarei mais com meus filhos

Apreciarei mais a natureza

Ouvirei mais e falarei menos

Sorrirei mais

Perdoarei mais

Praticarei mais o bom humor

Apreciarei mais o por-do-sol

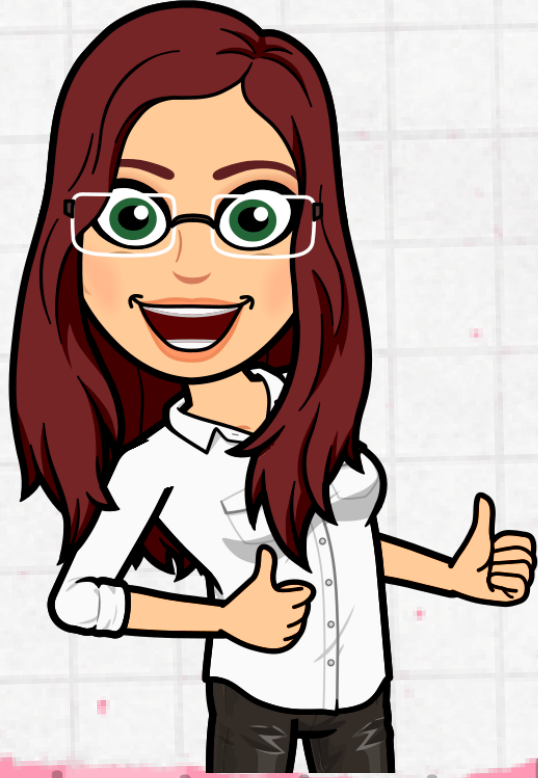
Cultivarei mais o Otimismo

Viajarei mais

Ajudarei alguém

Resoluções

PARA O NOVO ANO



Recorte, leve com
você e
compartilhe!

Neste ano...

Adotarei um animal

Serei mais empático/a

Farei um trabalho voluntário

Fortalecerei a minha fé

Respirarei mais pausadamente

Farei mais carinho em alguém

Doarei sangue

Rirei mais das situações

Pagarei um café para um amigo/a

Aprenderei uma coisa nova

Terei mais atitudes positivas

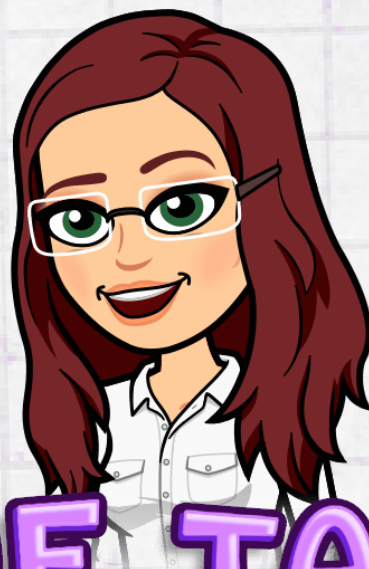
Cuidarei mais de mim

Ajudarei alguém a resolver um
problema

Resoluções

PARA O NOVO ANO

Recorte, leve com
você e
compartilhe!



Neste ano... **QUE TAL?**

Levarei mais bons pensamentos

Levarei mais bons sentimentos

Farei mais do que me faz feliz

Respeitarei o meu próprio ritmo

Aprenderei mais com os meus erros

Cuidarei mais da minha saúde

Conhecerei alguém

Levarei atitude

Farei mais atividades físicas

Serei mais confiante e arriscarei mais

Emagrecerei, com saúde

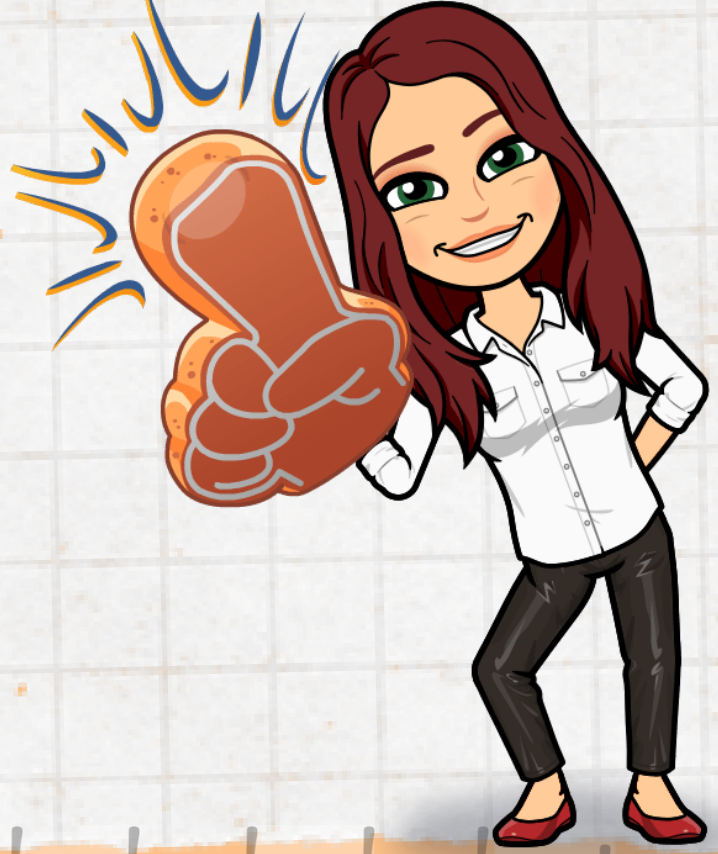
Economizarei

Registrarei meus momentos mais importantes

Resoluções

PARA O NOVO ANO

*Recorte, leve
com você e
compartilhe!
Neste ano...*



Farei um check-up

Darei um up-grade na minha carreira

Dedicarei mais tempo aos meus hobbies

Farei atividades mais desafiadoras

Farei um curso

Guardarei dinheiro

Superarei meus medos

Terei uma vida mais organizada

Passarei mais tempo com quem amo

Começarei àquele projeto

Adotarei hábitos mais saudáveis

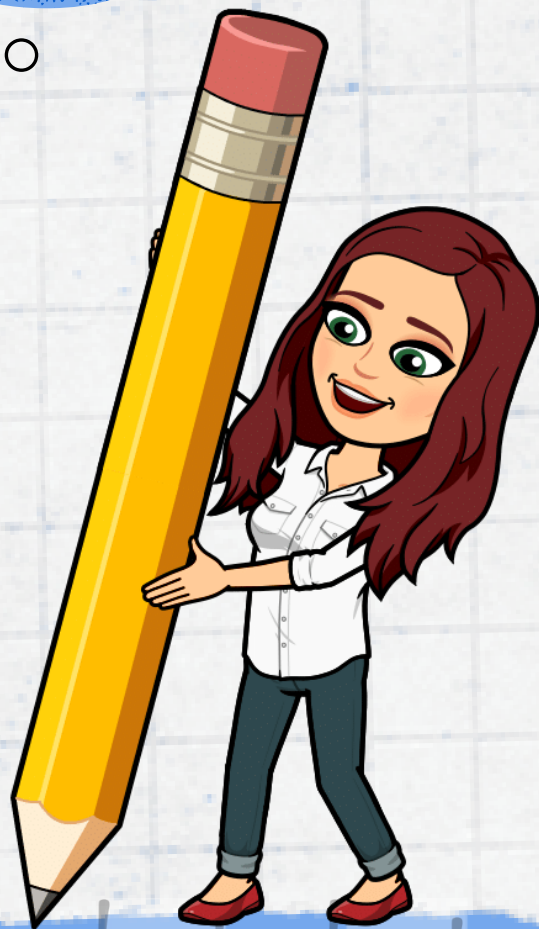
Comerei alimentos mais saudáveis

Me tornarei mais ativo/a

Resoluções

PARA O NOVO ANO

Recorte, leve com
você e
compartilhe!
Neste ano...



Serei mais confiante e arriscarei mais

Reduzirei o estresse na minha vida

Assistirei menos TV

Dormirei mais e melhor

Encontrarei um novo amor

Eliminarei alguns quilinhos a mais

Transformarei um hobbie em profissão

Cuidarei mais da saúde mental e começarei
uma terapia

Aprenderei uma nova língua

Aprenderei a cozinhar

Aprenderei a me vestir com estilo

Aprenderei a meditar

Serei mais ousado/a e perderei o medo
de errar

Resoluções

PARA O NOVO ANO

Recorte, leve com
você e
compartilhe!

Neste ano...



Resoluções

ATENÇÃO PSICÓLOGOS E PROFISSIONAIS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO

Eu sou Juliana Pintor, psicóloga.
Para falar comigo ou para
conhecer outros recursos,
receber atualizações e
participar gratuitamente do
grupo de Cursos e Recursos
Terapêuticos,
CLIQUE nos ícones abaixo:

