



Priscilla Pegas

PROGRAMA CRESCER FELIZ  
MEDITAR E RELAXAR PARA CONCENTRAR



# Ser Gratidão

Agradecer com Crianças

Cofinanciado por:



Realiza.te





No âmbito do Plano Intermunicipal de Prevenção do Abandono Escolar e Promoção do Sucesso Educativo, o “Programa Crescer Feliz na Escola – Meditar e Relaxar para Concentrar”, orientado pela Prof<sup>a</sup> Priscilla Pegas, membro da Equipa Multidisciplinar, tem o prazer de apresentar o segundo livro de sua autoria.

Lousã, junho, 2020

Priscilla Pegas

*PROGRAMA CRESCER FELIZ  
MEDITAR E RELAXAR PARA CONCENTRAR*

Cofinanciado por:



Realiza.te





Uma abordagem simples, genuína e expressiva que traz a Gratidão para a criança sentir, ouvir, ver e **Ser** no seu dia-a-dia.

No final do livro, convido-te a partilhar aquilo que o teu coração agradece agora!

Obrigada por estarmos juntos!

Priscilla Pegas

PROGRAMA CRESCER FELIZ  
MEDITAR E RELAXAR PARA CONCENTRAR

*Reservado todos os direitos de acordo com a legislação em vigor para esta obra*

©2020, Priscilla Pegas, Nascer e Crescer Feliz®

**O SER É UMA PESSOA COMO EU, COMO TU...  
UM SER HUMANO ÚNICO, ESPECIAL E INSUBSTITUÍVEL.**



**ASSIM COMO NÓS, O SER SENTE EMOÇÕES NO SEU DIA-A-DIA...**

**ALEGRIA QUANDO ESTÁ FELIZ. E SENTE SATISFAÇÃO E  
CONTENTAMENTO!**



**UMA DOCE FELICIDADE TOMA CONTA DO  
SEU CORAÇÃO!**

**TRISTEZA QUANDO ESTÁ TRISTE. E SENTE QUE PERDEU ALGUMA COISA  
OU ALGUÉM, OU QUE ALGO MUDA DE REPENTE E NOS DEIXA COM  
SAUDADES.**



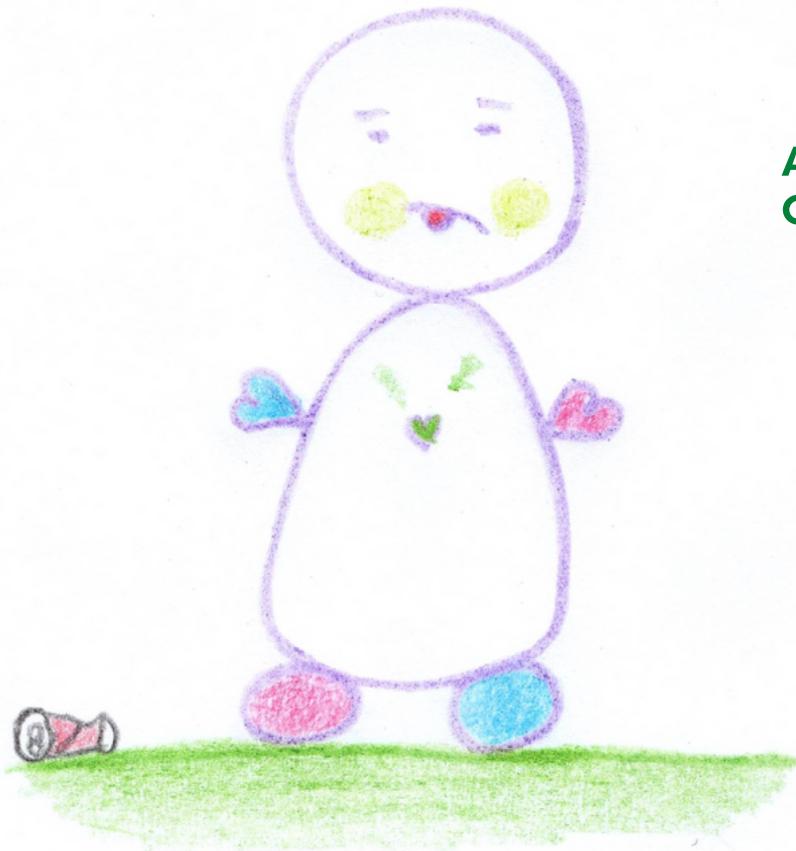
**A TRISTEZA FAZ COM QUE O  
CORAÇÃO PAREÇA PARTIDO E OS PÉS  
SEM CHÃO...**

**MEDO QUANDO ESTÁ A SENTIR-SE EM PERIGO REAL OU  
IMAGINÁRIO!**



**O TEMOR FAZ COM QUE O CORAÇÃO  
FIQUE PEQUENO E NEM SE ATREVA A  
MEXER!**

**NOJO QUANDO ALGO PARECE AMEAÇAR A SUA SAÚDE E  
A SUA INTEGRIDADE!**



**A REPULSA FAZ COM QUE O  
CORAÇÃO FIQUE ENJOADO!**

**RAIVA QUANDO SENTE QUE TUDO SAI DO CONTROLE DENTRO DE SI OU  
QUE UMA INDIGNAÇÃO PARECE UMA ENORME INJUSTIÇA!**



**A IRA FAZ COM QUE O CORAÇÃO FIQUE  
ENERVADO E TEMPESTUOSO, ATIVANDO  
COMPORTAMENTOS VIOLENTOS:  
VONTADE DE BATER E DE GRITAR!**

**QUANDO O SER ESTÁ VERDADEIRAMENTE FELIZ, ELE SENTE SEU  
CORAÇÃO PLENO E CHEIO DE GRATIDÃO!**



**GRATIDÃO É UM SENTIMENTO DE RECONHECIMENTO DO OUTRO, DE SI MESMO E DA VIDA. É QUERER AGRADECER ALGUMA COISA OU A ALGUÉM.**

**GRATIDÃO OCORRE SEMPRE QUE ALGUÉM FAZ ALGO DE POSITIVO PELO OUTRO, SEM ESPERAR NADA MAIS EM TROCA. E ISSO FAZ COM QUE A PESSOA QUE FEZ A AÇÃO SE SINTA BEM E A QUE RECEBEU TAMBÉM.**



**UM CORAÇÃO GRATO ESTÁ SEMPRE CHEIO DE FELICIDADE!  
É DIZER OBRIGADO(A) DO CORAÇÃO!  
E PODEMOS SENTIR GRATIDÃO PELAS MAIS DIVERSAS COISAS...**

**O SER SENTE GRATIDÃO PELOS ABRAÇOS E SORRISOS QUE RECEBE.**



**O SER SENTE GRATIDÃO PELA AMIZADE E PELO COMPANHEIRISMO.**



**O SER SENTE GRATIDÃO PELO ALIMENTO E PELA ÁGUA QUE NUTRE SEU CORPO E DÁ-LHE ENERGIA PARA VIVER.**



**O SER SENTE GRATIDÃO PELO SOL QUE ILUMINA O DIA.**



**O SER SENTE GRATIDÃO PELA LUA E PELAS ESTRELAS QUE ENFEITAM A NOITE.**



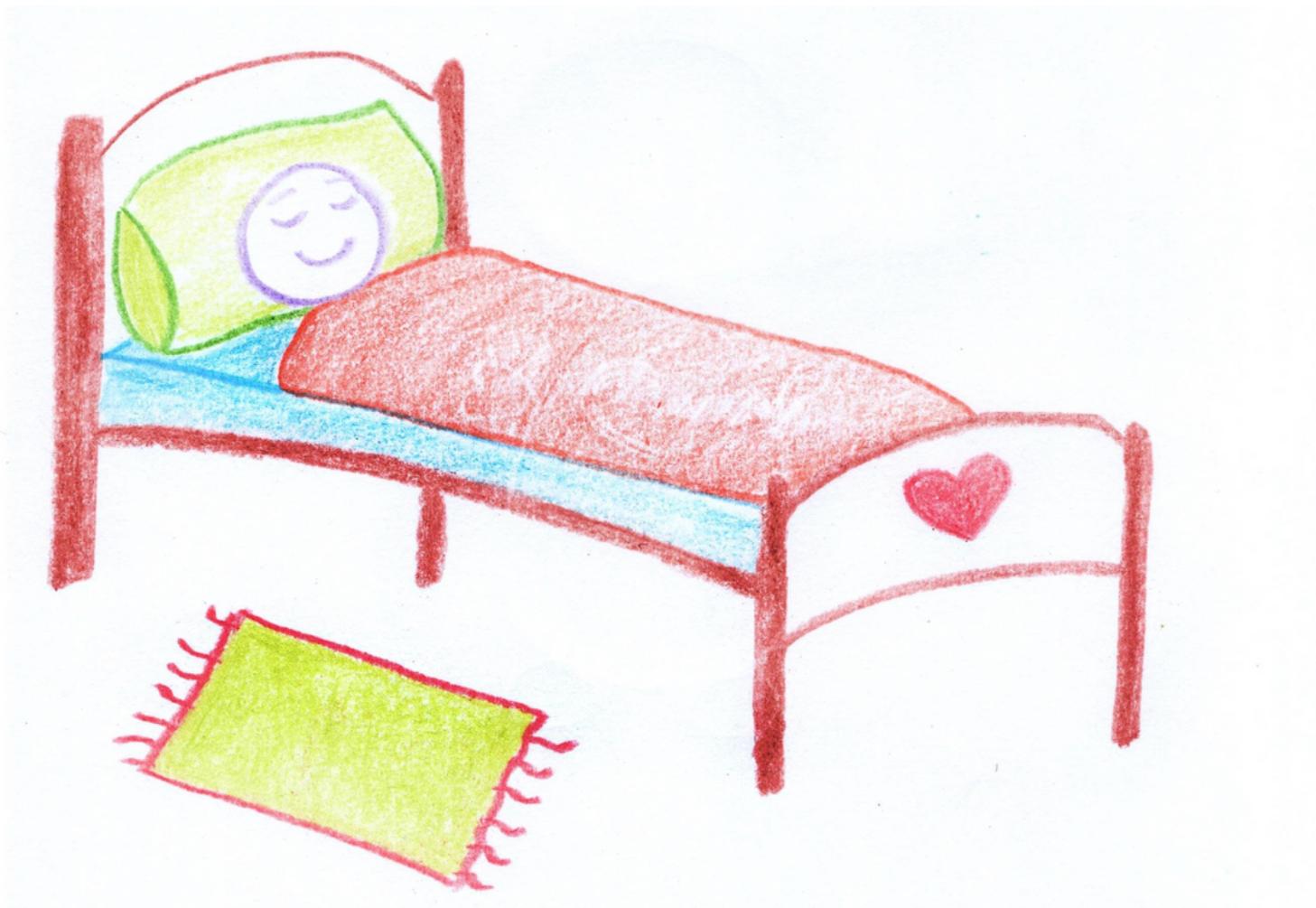
**O SER SENTE GRATIDÃO PELOS ANIMAIS E PELAS PLANTAS QUE EXISTEM NA TERRA.**



**O SER SENTE GRATIDÃO PELA ROUPA QUENTINHA QUE O AQUECE NO FRIO DO INVERNO.**



**O SER SENTE GRATIDÃO PELA CAMA FOFINHA ONDE PODE DORMIR  
TODAS AS NOITES.**



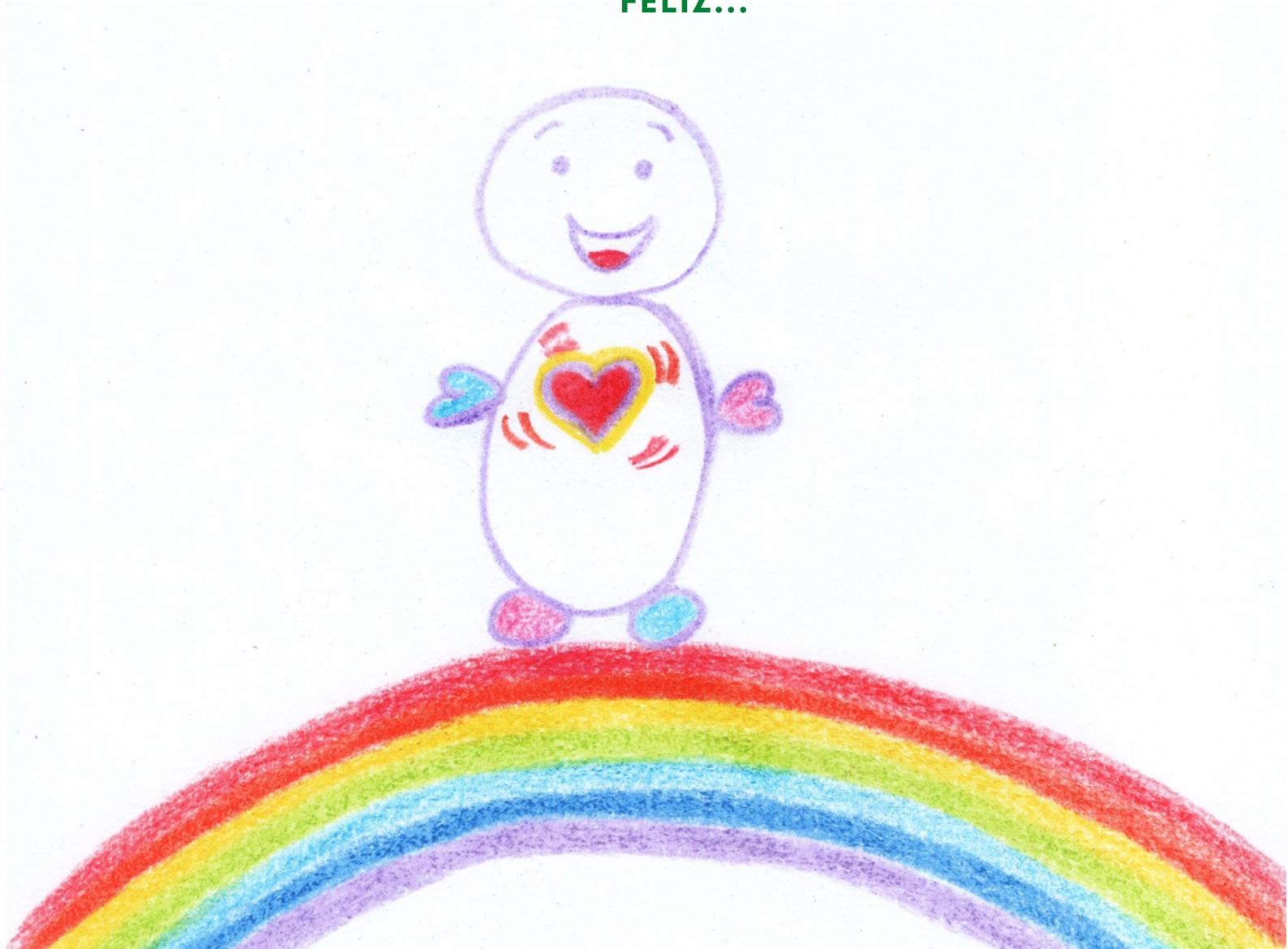
**O SER SENTE GRATIDÃO POR BRINCAR EM CASA, NA ESCOLA, NA RUA,  
NO PARQUE...**



**O SER SENTE GRATIDÃO POR RESPIRAR...**



**O SER SENTE GRATIDÃO POR ESTAR VIVO E CONTINUAR A CRESCER FELIZ...**



Ser Gratião Agradecer com Crianças

**O SER SENTE GRATIDÃO PELA TUA ATENÇÃO, PELA TUA PRESENÇA,  
E CONVIDA-TE A AGRADECER TAMBÉM.**

**E TU? O QUE AGRADECES HOJE?  
COMPLETA A ESCREVER E A DESENHAR:**

**Eu sinto Gratião por...**



# Ser Gratidão

## Agradecer com Crianças

Continua a Agradecer Todos os Dias...

Priscilla Pegas

*PROGRAMA CRESCER FELIZ  
MEDITAR E RELAXAR PARA CONCENTRAR*

Cofinanciado por:



Realiza.te

