

---

# CINCO MINUTOS POR DIA

---

*Um diário para uma  
vida melhor*

MAIS DE 500 MIL EXEMPLARES VENDIDOS

***A melhor maneira  
de começar bem o seu dia***

Usando a ciência da psicologia positiva para aumentar seu bem-estar, *Cinco minutos por dia* leva o seu foco para as coisas boas da sua vida.

Ele ajudará você a cultivar a gratidão e a se livrar da negatividade.



SEXTANTE

# Resumo de Cinco minutos por dia: Um diário para uma vida melhor

MAIS DE 500 MIL EXEMPLARES VENDIDOS.A melhor maneira de começar bem o seu dia.Usando a ciência da psicologia positiva para aumentar seu bem-estar, Cinco minutos por dia leva o seu foco para as coisas boas da sua vida.

Ele ajudará você a cultivar a gratidão e a se livrar da negatividade.Cultivar a gratidão muda o modo como você se sente e como reage às situações. Como consequência, a negatividade vai embora.

Fazendo isso pela manhã e ao se deitar, você vai estabelecer uma intenção positiva para o seu dia e refletir sobre o que viveu antes de dormir. Prático e inspirador, este diário é perfeito para quem quer se conhecer melhor e se abrir às oportunidades da vida.

E tudo isso em apenas cinco minutos por dia!Cinco razões para adorar este diário:1- É a coisa mais simples e eficaz que você pode fazer todos os dias para ser mais feliz;2- Foi criado a partir de princípios comprovados da psicologia positiva;3- É um diário para pessoas que não escrevem diários;4- Você terá um retrato de seus dias, semanas, meses e anos;5- Acha difícil manter um compromisso?

Tudo bem.Tudo isso é possível. Em menos de cinco minutos por dia.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)