



GRATIDÃO

Um caminho para a felicidade

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1: O QUE É A GRATIDÃO.	PG. 01
• UM RECONHECIMENTO.	PG. 03
• GRATIDÃO É UMA AFIRMAÇÃO DE BONDADE.	PG. 05
• O OPOSTO DA GRATIDÃO.	PG. 06
CAPÍTULO 2: O PODER DA GRATIDÃO.	PG. 07
• VOCÊ ATRAI COISA BOAS.	PG. 07
• UM LAÇO DE FELICIDADE.	PG. 09
• A GRATIDÃO DEPENDE DE VOCÊ.	PG. 10
CAPÍTULO 3: CULTIVANDO A GRATIDÃO.	PG. 18
• PRÁTICA 01: MANTENHA UM DIÁRIO.	PG. 18
• PRÁTICA 02: RECITE AFIRMAÇÕES DE GRATIDÃO.	PG. 20
• PRÁTICA 03: DIGA CONSTANTEMENTE "OBRIGADO".	PG. 21
• PRÁTICA 04: SEMPRE ENCONTRE RAZÕES PARA SER GRATO.	PG. 22
• PRÁTICA 05: DESENVOLVA UMA MENTALIDADE DE ABUNDÂNCIA.	PG. 24
• PRÁTICA 6: VIVA O MOMENTO.	PG. 25
• PRÁTICA 7: AGRADEÇA AOS OUTROS.	PG. 26

INTRODUÇÃO.

Existe uma diferença clara entre alguém que está cheio de alegria, entusiasmo pela vida e sempre apresenta um sorriso no rosto e alguém que é mal-humorado, rabugento e completamente vazio.

Essa diferença não se resume apenas à quantidade de dinheiro que possuem ou às suas personalidades. Embora esses fatores possam influenciar na quantidade de alegria que uma pessoa experimenta, eles não são os principais determinantes.

"A gratidão desbloqueia a plenitude da vida. Ela transforma o que temos em suficiente e mais. Ela transforma a negação em aceitação, caos em ordem, confusão em clareza... Ela pode transformar uma refeição em um banquete, uma casa em um lar, um estranho em um amigo."

Melody Beattie.

CAPÍTULO 1: O QUE É A GRATIDÃO.

Antes de entrarmos nos detalhes do poder da gratidão e como ser grato, vamos dar um passo para trás. O que é gratidão, exatamente?

Afinal, quando foi a última vez que você pensou muito sobre a natureza da gratidão?

Se você é como a maioria das pessoas, provavelmente não refletiu sobre isso.

Mas se quisermos crescer em gratidão, é importante ter uma compreensão clara do que é e como funciona.

Então, o que é gratidão, exatamente?

Gratidão é uma forma de viver.

Em primeiro lugar, a gratidão é um modo de vida. É um estado de ser no qual você se abre para receber coisas boas.

É uma postura de abertura, receptividade e vontade de receber abundância.

E quando você recebe essas coisas muito boas, você instintiva e consistentemente agradece.

Em outras palavras, a gratidão não é um evento único em que você simplesmente diz: "Obrigado". É toda uma maneira de ser na qual você recebe com alegria coisas boas e agradece por elas.

O grande autor e filósofo Ralph Waldo Emerson colocou desta forma:

"Cultive o hábito de agradecer por tudo de bom que lhe acontece e de agradecer continuamente. E porque todas as coisas contribuíram para o seu avanço, você deve incluir todas as coisas em sua gratidão.

Portanto, a gratidão é um hábito. É um modo de vida perpétuo, quase como respirar. Você absorve algo bom e expira gratidão.

RECEBER, AGRADECER, RECEBER AGRADECER...

É um lindo ciclo e uma maneira poderosa de viver.

Além disso, a gratidão abrange todas as coisas. Como Emerson disse: “Todas as coisas contribuíram para o seu avanço”.

Tudo na vida acontece por uma razão e, em todas as circunstâncias, há coisas valiosas para aprendermos.

Essas coisas valiosas nos ajudam a progredir na vida, principalmente no caráter.

Como todas as coisas contribuem para nosso avanço, devemos viver uma vida de gratidão por todas as coisas que surgem em nosso caminho.

UM RECONHECIMENTO.

A gratidão vem do reconhecimento de que você recebeu algo de bom. De um amigo. Do universo. Talvez até um completo estranho.

Porque você recebeu algo de fora de si mesmo, isso significa que você não o fez.

Não é como se você tivesse construído algo através de seu sangue, suor e lágrimas. Em vez disso, alguém deu algo valioso para você.

Gratidão é distintamente diferente de ganhar alguma coisa. Quando trabalhamos duro para criar algo, podemos dizer que merecemos. A gratidão, por outro lado, vem quando recebemos algo que não merecemos.

Para ser grato, você deve reconhecer regularmente quando recebeu coisas boas. Você deve cultivar a habilidade de olhar ao redor e ver quando o bem foi feito a você.

A gratidão brota no coração quando reconhecemos que recebemos algo.

Considere esta definição de gratidão de A gratidão ocorre em resposta a presentes. Escola de Medicina de Harvard:

...uma apreciação agradecida pelo que um indivíduo recebe, seja tangível ou intangível. Com gratidão, as pessoas reconhecem a bondade em suas vidas... Como resultado, a gratidão também ajuda as pessoas a se conectarem com algo maior do que a si mesmos como indivíduos - seja para outras pessoas, para a natureza ou para um poder superior.

Observe como a gratidão te conecta a algo maior do que você. Este é um dos grandes poderes da gratidão. Leva-nos para fora de nós mesmos e nos conecta a outras pessoas, à natureza e até a um poder superior.

GRATIDÃO É UM AFIRMAÇÃO DE BONDADE.

Finalmente, a gratidão é uma afirmação de bondade.

Em outras palavras, é reconhecer que não apenas recebemos algo gratuitamente, mas que aquilo que recebemos também é muito bom. Como resultado, somos gratos.

É importante agradecer regularmente e afirmar a bondade que flui em nossas vidas.

Quando nos concentramos e afirmamos a bondade, isso tira nosso foco das coisas de que não gostamos em nossas vidas.

A gratidão é como uma lupa que destaca o que há de bom em nossas vidas e minimiza as coisas que nos deixam infelizes.

A gratidão nos permite ver quantas coisas boas temos em nossas vidas. Por outro lado, quando não somos gratos regularmente, ficamos descontentes e infelizes com a forma como as coisas estão acontecendo.

O OPOSTO DA GRATIDÃO

Olhar para alguns dos opostos da gratidão pode nos ajudar a entender melhor exatamente o que é.

O oposto de gratidão é:

- Reclamação
- Descontentamento
- Inveja
- Raiva
- Frustração
- Ingratidão

A boa notícia é que você não pode ser grato e estar simultaneamente em qualquer um dos estados mencionados. Você poderia dizer que a gratidão é exclusiva. Ela se expande e não abre espaço para mais nada.

Quando você é grato, simplesmente não tem espaço para reclamar, ficar com raiva ou frustrado. Você só tem espaço para gratidão. Isso não é lindo?

Você não preferiria estar cheio de gratidão do que de inveja, raiva ou descontentamento?

Se assim for, então você deve ter uma vida de gratidão.

CAPÍTULO 2: O PODER DA GRATIDÃO

A gratidão é uma das forças mais poderosas do universo. Quando você explora o poder da gratidão, coisas incríveis começam a acontecer.

Coisas que você nunca esperaria.

Gratidão não é simplesmente um guia de boas maneiras. Quando você é constantemente grato, isso tem o poder de revolucionar completamente sua vida.

Considere estas coisas boas que acontecem quando você é grato:

VOCÊ ATRAI COISAS BOAS.

A Lei da Atração diz que você atrai mais daquilo em que se concentra.

Quando você é grato, você está intencionalmente, propositadamente e fortemente focado em coisas boas. Você está focado em quão grato você é pelas coisas boas que entraram em sua vida.

Toda a sua atenção é dada às coisas boas que estão fluindo em sua vida. Você está recebendo o bem e agradecendo.

Como você atrai mais daquilo em que se concentra, a gratidão resulta em atrair mais coisas boas para sua vida.

Jen Sincero, autora americana best-seller coloca desta forma:

Quanto mais consistentemente você permanecer em gratidão e focado no que é bom, mais forte será sua conexão com a Fonte de Energia [Deus, o universo, etc.] e mais rapidamente e sem esforço você será capaz de manifestar o que é invisível. em sua realidade.

Em outras palavras, ser grato coloca você em um estado particular de ser no qual você atrai mais das coisas pelas quais você é grato.

A simples realidade é que, semelhante atrai semelhante.

Se você for grato, atrairá mais coisas pelas quais agradecer.

Por outro lado, se você está constantemente reclamando, proclamando palavras negativas sobre si mesmo, invejando, você atrairá ainda mais disso para sua vida.

O que você prefere atrair? Você quer atrair coisas boas? Você quer se posicionar para receber bondade constantemente? Então comece a construir o hábito da gratidão hoje.

UM LAÇO DE FELICIDADE.

Numerosos estudos mostraram que ser uma pessoa grata o torna uma pessoa mais feliz.

Um estudo, publicado em 2003 no *Journal of Personality and Social Psychology*, conduzido por Dr. Robert Emmons e Dr. Michael McCullough, descobriu que o impacto de ser grato era tão forte quanto o de dobrar a renda das pessoas.

Ou seja, a gratidão pode ter um impacto significativo na felicidade e no bem-estar das pessoas, mesmo em comparação com fatores externos como dinheiro.

Realmente, isso não deveria nos surpreender.

Quando somos gratos, estamos focados em todas as coisas boas que estão acontecendo em nossas vidas.

Estamos focados em coisas positivas e não desperdiçando nossa energia reclamando do negativo.

Nossa energia é dedicada a agradecer pela vida maravilhosa que temos, e não pelas poucas coisas que gostaríamos de ter.

E a boa notícia é que a gratidão produz um “laço” de felicidade.

A gratidão é como uma vitamina da felicidade que você pode tomar todos os dias.

Se você quer ser mais feliz, comece a praticar a gratidão hoje.

A GRATIDÃO DEPENDE DE VOCÊ.

Um estudo de 2014 publicado no *Emotion*, um periódico científico, descobriu que expressar gratidão pode aumentar a conexão social com outras pessoas.

Se você é grato às pessoas, elas querem passar mais tempo com você. Afinal, quando alguém nos agradece, isso nos faz sentir bem. Isso nos faz sentir como se tivéssemos ajudado alguém.

Gratidão é uma troca de energia positiva entre as pessoas.

Você prefere estar perto de alguém que está constantemente expondo a energia positiva da gratidão ou de alguém que está constantemente pensando em como está infeliz?

A resposta é óbvia.

Quando somos gratos às pessoas, isso as atrai para nós. Eles querem estar por perto e fazer amizade conosco. A gratidão é magnética.

VOCÊ MAIS SAUDÁVEL.

Gratidão não é apenas um estado de espírito. Tem efeitos reais, diretos e positivos em seu corpo.

Especificamente, ser grato torna você mais saudável de várias maneiras.

Um estudo conduzido por Emmons e McCullough em 2003, comparou os efeitos de expressar gratidão.

Os participantes foram solicitados a contar suas bênçãos ou seus fardos. Os resultados foram surpreendentes.

Aqueles que foram convidados a expressarem sua gratidão:

- Tiveram 16% menos sintomas físicos.
- Renderam mais 19% nos exercícios .
- Tiveram 10% a menos de dores físicas.
- Dormiram 8% a mais.
- Aumentaram 25% da capacidade do sono.
- Aumentaram 25% nos níveis de felicidade.

Além disso, esses participantes também relataram uma melhoria em sua saúde física e emocional, mais otimismo e uma perspectiva mais positiva em relação à vida.

Pessoas gratas são muito mais propensas a fazerem coisas para cuidar de sua saúde, como ir ao médico, por exemplo.

Claramente, a gratidão é poderosa quando se trata de promover uma boa saúde.

Quando somos gratos, estamos colocando ativamente energia positiva no universo, e uma das maneiras pelas quais a energia positiva retorna para nós é na forma de uma saúde melhor.

Por outro lado, quando estamos constantemente emitindo energia negativa por meio da ingratidão, corremos o risco de ter mais problemas de saúde.

MAIS OTIMISTA.

Quando você é grato, você se concentra nas bênçãos que estão chegando à sua vida. Você está agradecido por tudo de bom que tem, e não angustiado pelas coisas que não tem.

O resultado é que você é consistentemente mais otimista.

Aumentar seus níveis de gratidão leva a aumentos em seus níveis gerais de otimismo.

Aquilo em que você foca se expande. À medida que você se concentra em ser grato por tudo o que tem em sua vida, sua sensação de bem-estar e otimismo aumentam.

De repente, tudo parece possível. Quando você está otimista, seus olhos se abrem para a abundância do universo e todas as gloriosas possibilidades que ele oferece.

Você começa a desenvolver a sensação de que coisas boas estão sempre vindo em sua direção, e você realmente começa a atrair coisas boas.

E quando você atrai coisas boas, você se torna mais otimista.

MAIS SAÚDE MENTAL.

A gratidão demonstrou ter vários benefícios muito específicos para a saúde mental, incluindo a redução de emoções tóxicas, como inveja e arrependimento, além de minimizar a depressão e o estresse.

Conforme observado anteriormente, quando somos gratos, não temos muito espaço para emoções tóxicas.

Podemos dizer que a gratidão nos desintoxica de coisas como ciúme, arrependimento e raiva.

A escritora Amy Collette diz:

“A gratidão é um poderoso catalisador para a felicidade. É a faísca que acende o fogo da alegria em sua alma.”

Se você deseja controlar melhor suas emoções e começar a viver uma vida mentalmente saudável, comece a praticar a gratidão.

MELHORA DA PERSONALIDADE.

Existem evidências significativas de que a gratidão pode mudar significativamente sua personalidade para melhor.

Quando você é grato:

- Torna-se mais otimista.
- Se importa menos com coisas materiais.
- É mais conectado espiritualmente.
- Torna-se menos egocêntrico.
- Tem maior autoestima.
- É mais resiliente emocionalmente.
- É mais relaxado.

Resumindo, seu nível de gratidão tem um impacto direto e importante em sua personalidade geral.

Quanto mais grato você é, melhor pessoa você se torna.

A gratidão ajuda você a crescer e se expandir, a gratidão traz alegria e riso para sua vida e para a vida de todos ao seu redor.

Eillen Caddy

MENOS MATERIALISTA.

Não é necessariamente errado querer mais. Mas se você estiver constantemente focado no que não tem, acabará se sentindo infeliz, ingrato e descontente.

Quando você é ingrato, perde muito de sua capacidade de aproveitar a vida e sente mais emoções negativas.

Por outro lado, quando você é grato, sente uma profunda sensação de bem-estar, sente-se mais contente, não se compara constantemente com os outros e torna mais generoso.

De forma clara, ser grato não significa que você não trabalhe duro ou busque ganhar dinheiro. Significa simplesmente que você é extremamente grato pelo que tem.

E aqui está o paradoxo: quanto mais grato você for, maior a probabilidade de trabalhar mais e produzir mais coisas boas em sua vida, porque você já está otimista sobre o que seus esforços irão produzir.

Você se torna menos preocupado com coisas materiais enquanto ainda trabalha para alcançar seus sonhos e objetivos.

CONECTADO EPIRITUALMENTE.

Ser grato conecta você a algo maior e maior do que você. Quando você é grato, está dizendo “obrigado” a algo que é maior do que você. Você está recebendo bênçãos de mãos abertas Daquela que as deu a você.

Estar conectado espiritualmente, eleva seus níveis gerais de energia para receber ainda mais coisas boas do universo, o que, por sua vez, lhe dá ainda mais motivos para ser grato.

O PODER DA GRATIDÃO.

Você está começando a perceber o incrível poder da gratidão? Ela tem o poder de mudar completamente a sua vida.

A gratidão pode:

- Fortalecer sua saúde.
- Melhorar sua personalidade.
- Aprofundar seus relacionamentos.
- Aumentar seus níveis gerais de felicidade.
- E muito mais...

CAPÍTULO 3: CULTIVANDO A GRATIDÃO.

Agora que você conhece o poder da gratidão, vamos falar sobre como você pode cultivá-la em sua vida.

Afinal, uma coisa é falar de gratidão. Outra coisa começar a praticá-la.

Felizmente, existem várias práticas específicas e comprovadas que levam diretamente a mais gratidão.

PRÁTICA 1: MANTENHA UM DIÁRIO DA GRATIDÃO.

Manter um diário de gratidão é uma prática simples com efeitos profundos. Ao escrever regularmente as coisas pelas quais você é grato, você se mantém em um estado de gratidão e agradecimento constante. Tente escrever pelo menos três coisas pelas quais você é grato a cada dia. Você pode fazer isso logo pela manhã, na hora do almoço, logo antes de dormir ou em qualquer outro momento conveniente.

“Na vida cotidiana, dificilmente percebemos que recebemos muito mais do que damos e que é somente com gratidão que a vida se torna rica.”

Dietrich Bonhoeffer

Quando estiver escrevendo em seu diário, evite complicá-lo demais. Escreva tudo e qualquer coisa pela qual você é grato.

Exemplos simples: Um colega de trabalho que te fez rir, sua xícara de café da manhã, ter um lar, um vizinho amigável, um belo pôr do sol...

O objetivo do seu diário de gratidão é ter o hábito de observar constantemente as coisas pelas quais você pode ser grato.

Você quer perceber constantemente as coisas boas da sua vida, mesmo que essas coisas pareçam relativamente pequenas e insignificantes.

Se a ideia de escrever em um diário de gratidão todos os dias parecer demais, escreva nele uma vez a cada poucos dias ou uma vez por semana. Simplesmente tente fazer disso um hábito. Quanto mais você adquirir o hábito de ser grato, mais fácil será ser grato constantemente.

PRÁTICA 2: RECITE AFIRMAÇÕES DE GRATIDÃO.

As afirmações de gratidão funcionam de duas maneiras. Primeiro, você afirma que é grato pelas coisas que já recebeu. Então, por exemplo, você pode dizer algo como:

- Sou muito grato por todas as bênçãos que recebi esta semana.
- Estou grato pelo meu novo emprego.
- Sou grato pelas minhas amizades.
- Sou grato por meus filhos
- Estou grato pela deliciosa refeição que fiz ontem à noite.
- Estou grato por esta maravilhosa xícara de chá que estou bebendo.

Essas afirmações ajudam você a perceber e ser grato pelo que já recebeu.

Além das afirmações de bênçãos já recebidas, considere também fazer afirmações de coisas que você receberá.

Ao agradecer antecipadamente, você se permite receber as coisas de mãos abertas e mantém um elevado estado de gratidão.

Além disso, ser grato antecipadamente atrai mais coisas boas para sua vida, o que lhe dá mais motivos para agradecer.

Uma afirmação de gratidão “futura” pode ser assim:

- Sou grato pelas muitas bênçãos que estão vindo em minha direção hoje, amanhã e todos os outros dias no futuro.
- Sou grato pelas bênçãos físicas e espirituais.
- Sou grato pelas amizades que irei desfrutar e pela comida que irei comer.
- Sou grato pelo dinheiro que vou receber e pela forma como poderei usá-lo.
- Sou grato por todas as coisas boas que estão reservadas para mim.

A gratidão tanto pelas bênçãos já recebidas quanto pelas bênçãos que você receberá o coloca em constante estado de gratidão.

PRÁTICA 3: DIGA CONSTANTEMENTE "OBRIGADO".

Tendemos a pensar em gratidão apenas quando recebemos grandes bênçãos.

Mas se realmente queremos cultivar a gratidão em nossas vidas, devemos adquirir o hábito de dizer constantemente : “Obrigado”.

Sempre que você receber algo de bom, não importa quão pequeno seja, faça um esforço para dizer “obrigado” a alguém. Isso o ajudará a ser constantemente grato.

Em vez de ser grato apenas quando receber grandes bênçãos, você se sentirá grato por tudo, o que melhorará seu humor geral e o deixará ainda mais grato.

PRÁTICA 4: SEMPRE ENCONTRE RAZÕES PARA SER GRATO.

Mesmo nas situações mais desafiadoras, quase sempre você pode encontrar algo pelo qual agradecer.

Isso não significa que você ignore a situação e aja como se não fosse difícil. Significa simplesmente que você procura o bem em cada situação.

Sempre que estiver enfrentando um desafio, pergunte-se o seguinte: Que lição valiosa posso aprender com essa situação? O que de bom pode sair desse desafio?

Essas perguntas podem ajudá-lo a identificar o que há de bom em cada situação, inclusive nas mais desafiadoras.

Depois de identificar algo bom, agradeça por isso. Agradeça por estar fazendo de você uma pessoa melhor, mais forte, mais compassiva, mais atenciosa e mais resiliente. Seja grato por estar se esforçando para ser o seu melhor eu possível.

“A gratidão desbloqueia a plenitude da vida. Transforma o que temos em suficiente e muito mais. Transforma negação em aceitação, caos em ordem, confusão em clareza. Pode transformar uma refeição em banquete, uma casa em lar, um estranho em amigo.”

Melody Beattie

Embora ser grato não transforme necessariamente uma situação ruim em boa, ajuda você a superar a situação como uma pessoa mais forte do que nunca. A gratidão garante que o melhor de si sempre surja em todas as situações.

Então, quando você se encontrar contra a parede, concentre-se em encontrar o lado bom dessa situação. Isso pode exigir algum esforço, mas vale a pena.

PRÁTICA 5: DESENVOLVA UMA MENTALIDADE DE ABUNDÂNCIA.

Uma mentalidade de abundância acredita que vivemos em um universo abundante e que há mais do que o suficiente para todos. Uma mentalidade de escassez acredita que não há o suficiente para todos.

Aqueles que vivem com uma mentalidade de escassez sentem que precisam acumular recursos, enquanto aqueles que vivem com uma mentalidade de abundância podem dar e receber com gratidão, sabendo que há o suficiente para todos.

Quanto mais você desenvolver uma mentalidade de abundância, mais será capaz de cultivar a gratidão.

Você não precisa se preocupar em ter o suficiente.

Você pode simplesmente receber tudo o que o universo quer lhe dar com gratidão.

Se você deseja crescer em gratidão, trabalhe para desenvolver uma mentalidade de abundância.

PRÁTICA 6: VIVA O MOMENTO.

Viver o momento significa estar ciente de cada momento todos os dias e expressar gratidão por tudo que surge em seu caminho.

Lembre-se que em cada momento, tudo é exatamente como deveria ser. Agradeça a cada momento.

Por exemplo:

- Enquanto estiver parado no trânsito, expresse gratidão por ter tempo para sentar e pensar. Ao longo de seu dia de trabalho, expresse gratidão por ter um emprego.
- Antes de jantar, agradeça pela refeição que está prestes a desfrutar.
- Antes de dormir, agradeça por sua cama e pelo sono revigorante que está prestes a aproveitar.

Não pense no que você gostaria de estar fazendo ou onde gostaria de estar. Em vez disso, preencha cada momento com gratidão. Viva o momento e saboreie-o.

PRÁTICA 7: AGRADEÇA AOS OUTROS.

Além de dizer “obrigado” por tudo o que você recebe, adquira o hábito de agradecer aos outros.

Agradeça por exemplo:

- Pessoas que o inspiraram.
- Aqueles que o ensinaram.
- Amigos que o ajudaram em tempos difíceis.
- Amigos próximos que você simplesmente ama.

Lembre-se de que dizer “obrigado” aos outros faz com que eles queiram passar mais tempo com você. Se você deseja desenvolver relacionamentos mais profundos e cultivar o hábito da gratidão, agradecimento regularmente também aos outros.

E POR FIM...

Comece e termine cada dia com um coração grato e passe o dia agradecendo por todas as coisas boas que recebeu e receberá. A gratidão mudará sua vida de maneiras que você simplesmente nunca poderia imaginar.

Uma vida mais feliz espera por você!