

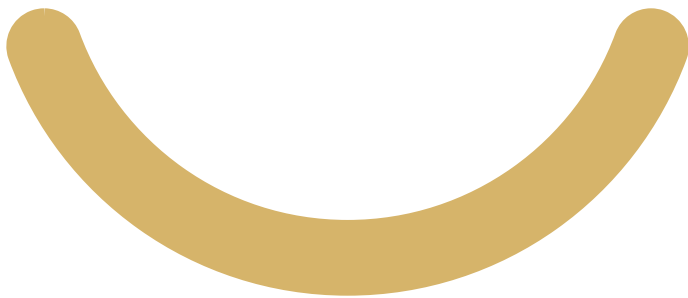


# GRATIDÃO: 101 MOTIVOS PARA AGRADECER



MARCIALUZ\*





## **Gratidão: 101 motivos para agradecer**

Marcia Luz

[www.marcialuz.com](http://www.marcialuz.com)

1ª Edição – Versão Beta – 08/2016

Versão compacta para distribuição gratuita

Copyright © 2016 Plenitude Soluções Empresariais.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse E-book, sem autorização prévia por escrito do autor, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: Eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Plenitude Soluções Empresariais

[www.marcialuz.com](http://www.marcialuz.com)

[suporte@marcialuz.com](mailto:suporte@marcialuz.com)

Nem a autora, nem a editora, assumem quaisquer responsabilidades por eventuais danos ou perdas a pessoas ou bens oriundas do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse E-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor.

# ÍNDICE



4

Introdução



5

Por que a gratidão é importante?



9

Ouvindo o que outros autores dizem sobre gratidão



11

101 Motivos para ter Gratidão



63

Considerações Finais



64

Sobre a autora



# Introdução

Olá, eu sou a **Marcia Luz** e será um prazer ter a sua companhia nas próximas páginas deste e-book onde eu me proponho a te ajudar a entrar definitivamente na energia da gratidão.

Olha, eu estou realmente empenhada na missão de auxiliar o maior número possível de pessoas a entenderem o quanto ser grato pode mudar suas vidas, por isso me dispus a apresentar a você 101 motivos para agradecer. Mas deixe-me contar como esse e-book nasceu mostrando um pouco o que está acontecendo nos bastidores do meu curso “a Gratidão Transforma”.

Um dos exercícios que proponho, não só no curso, mas nas ‘lives’ que faço pelo facebook em minhas jornadas da Gratidão, é a criação de um “Caderno da Gratidão”, aonde você tem a tarefa de anotar todo dia 10 motivos pelos quais é grato. Nossa, você pode pensar, 10 motivos? Não é muito? Bem, para quem já se acostumou a agradecer diariamente e a todo minuto pelas bênçãos que vem colhendo, como eu e muitos alunos meus fazem, garanto que não!

Mas, como disse, nos bastidores do meu curso – que já está com mais de 2000 alunos inscritos – recebo comentários dos recém-chegados, dizendo que não sabem pelo que agradecer diariamente, e que acabam repetindo todo o dia a mesma coisa. Resolvi então dar uma mãozinha para eles e para você. Fiz uma enquete em casa, quase uma gincana, e ao final, conseguimos nada mais nada menos que estes 101 motivos para você expressar a sua gratidão. Agora não tem mais desculpa porque você terá todos esses motivos servindo de inspiração para sua tarefa de agradecer diariamente!



# Por que a Gratidão é Importante?

Tenho certeza de que você está se perguntando qual o motivo de eu enfatizar tanto a importância da gratidão, não é mesmo? Vou te explicar que ser grato é mais do que ser bonzinho, falar obrigado e ser educado. A explicação é mais séria e embasada por pesquisadores e profissionais renomados no mundo todo, além de te auxiliar enormemente a alcançar teus sonhos e objetivos. Não acredita?

A Neurociência estuda o funcionamento do cérebro, e é disto que vou falar um pouquinho aqui. Normalmente estamos pensando no que queremos ser e fazer. Fazemos listas intermináveis, tanto mentalmente quanto no papel, de coisas que queremos. E quantas vezes reclamamos por não conseguirmos o que queremos, quantas vezes nos frustramos e ficamos com raiva de Deus e do mundo à nossa volta pelo que não conseguimos?

Na contramão destes sentimentos de raiva e frustração vem a nossa lista da gratidão, que eu reforço, deve ser feita diariamente, a cada vez que nos sentirmos satisfeitos com algo que fizemos, recebemos ou conseguimos, ou com alguma interação agradável com alguém. Veja o que acontece com nosso cérebro neste momento:



- Ativamos o sistema de recompensa do cérebro através da liberação do neurotransmissor chamado DOPAMINA, aumentando a sensação de prazer.

- Por outra via neural a glândula pituitária estimula o hipotálamo a produzir e liberar a OCITOCINA na corrente sanguínea.

Resultado: redução de ansiedade, medos, angústias e sentimento de raiva, estimulando a tranquilidade e o afeto. As pesquisas mostram que as pessoas que praticam diariamente a gratidão são mais otimistas, satisfeitas com a vida, tem mais vitalidade.

O nosso cérebro só consegue desenvolver um tipo de sentimento de cada vez. Me diga, entre a infelicidade e a felicidade qual deles você escolhe? Permita-se ocupar seu cérebro com a gratidão, e colha como resultados a tranquilidade e equilíbrio necessários para superar os obstáculos que a vida naturalmente nos impõe, olhando tudo com positividade e leveza, e alcançando assim o que quer com mais facilidade e menos stress.







Pessoas gratas vêem o “copo meio cheio”. Conseguem com facilidade ver o lado bom de todos os acontecimentos, mesmos os ruins, e este otimismo é uma atitude facilitadora em todo e qualquer relacionamento social.

Uma de minhas alunas é atriz, e estava vivendo um impasse em sua carreira. Começou a trabalhar num “call center” para pagar suas contas, de tanto ouvir que sua carreira nunca lhe traria dinheiro. Diariamente se sentia desanimada naquele trabalho, por não estar atuando, nem tendo ânimo de buscar oportunidades em sua área. Começou a ficar deprimida, quando então ouviu falar do curso da Gratidão e inscreveu-se.

Ela conta que iniciou os exercícios propostos, e o mais difícil foi agradecer pelo trabalho que fazia no call center. Ainda assim, colocou como primeiro item da lista. “Gratidão, por poder pagar minhas contas com o dinheiro que ganho no call center; gratidão, por estar trabalhando enquanto tantos agora estão desempregados”, e assim por diante. Percebeu que estava mais sorridente e receptiva com os colegas de trabalho. Animou-se e enviou seu curriculum para algumas companhias de teatro, antigos diretores e professores, fez contatos com amigos de profissão.

Passados os dias, percebeu que ir trabalhar no call center não a desanimava mais. Ela sabia que estava fazendo tudo corretamente, e havia agido para que o universo a ajudasse a voltar a atuar. Percebeu que antes ela somente reclamava da situação, não percebia o lado bom de nada e também não tomava nenhuma atitude para mudar sua vida. A partir do momento em que começou a agradecer diariamente, sua vitalidade aumentou, começou a acreditar em si mesma e em seu sonho, e por consequência começou a agir alinhada com seus objetivos.

Resultado? Foi convidada para dar aulas a jovens atores numa escola de teatro renomada e está ensaiando para uma nova peça. Ainda trabalha no call center até suas finanças se acertarem, me contou, mas tem certeza de que em breve poderá viver só da profissão que elegeu para si.

Veja a vida como um “copo meio cheio”, agradeça, e o seu corpo (através dos neurotransmissores), sua mente (através de sugestões do inconsciente) e o universo (através de oportunidades) trabalharão em prol de seus objetivos.





# Ouvindo o que outros **Autores** dizem sobre **Gratidão**

Como psicóloga com uma formação extensa, pesquisei muito sobre a Gratidão, e ao enveredar pelo tema encontrei estudos muito bem embasados que serviram para validar ainda mais minha firme intenção de levar o hábito da gratidão ao maior número de pessoas possível.

Muito se fala sobre a gratidão em estudos nas áreas da filosofia, sociologia, antropologia, além da psicologia. Estes estudos trazem à luz também a função histórica, social e psicológica de ser grato. Robert A. Emmons, professor da psicologia da Universidade da Califórnia e grande pesquisador, um dos principais estudiosos sobre gratidão da última década, correlaciona o sentimento de gratidão com a formação da personalidade moral de um indivíduo, atribuindo à ela o desenvolvimento da gentileza, generosidade e desprendimento. Também em seus estudos conseguiu correlacionar positivamente que a gratidão inspira a felicidade e afirma que a gratidão diária tem a capacidade de promover o bem-estar do indivíduo.



Outros estudos importantes desenvolvidos por Sara Algoe e por K. E. Bonnie, psicólogos e neurocientistas americanos, correlaciona a gratidão com a promoção e manutenção dos relacionamentos, através da reciprocidade que ela estimula entre quem fez a boa ação e quem a recebe. Desta forma, a gratidão tem uma função de equilíbrio social, além de haver uma reprodução do comportamento – reciprocidade – o que gera o que vimos, por exemplo, no filme “A Corrente do Bem”.

Também podemos ver a gratidão como uma ‘virtude moral’, ou seja, uma qualidade admirável que é ligada ao caráter de uma pessoa. Aquele que é grato sabe reconhecer o valor do que recebeu, o esforço de seu benfeitor, e irá retribuir o ato, além de reproduzi-lo, fazendo o bem para outras pessoas.





# GRATIDÃO

## 101 MOTIVOS PARA AGRADECER

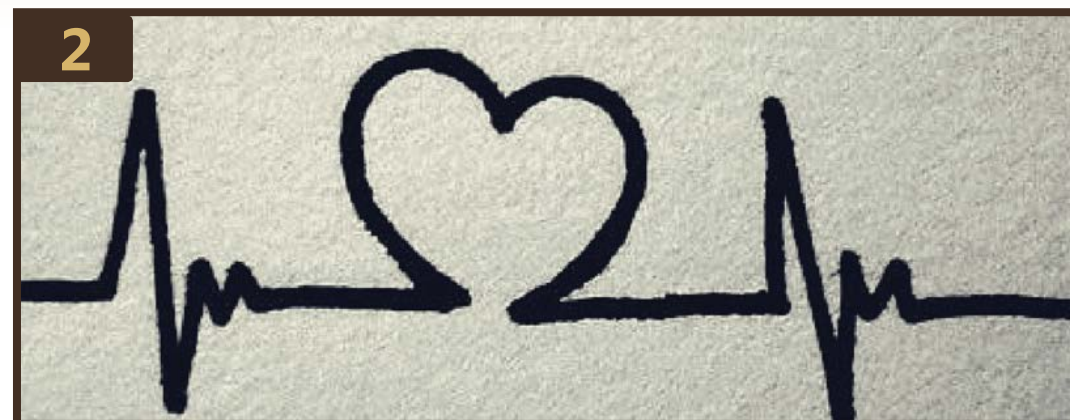
A esta altura tenho certeza de que já te convenci de que a gratidão só nos traz vantagens, certo? Mas como quero te ajudar a desenvolver esta atitude poderosa o mais rápido possível, agora te apresento a minha lista de 101 motivos para agradecer do fundo do coração e com consciência, por tudo o que você tem na vida. Vamos lá?

## Gratidão pela **Vida**



A manutenção da vida dá trabalho, sabia? Sem você perceber, enquanto está lendo este texto calmamente, o coração está bombeando sangue para todos os seus outros órgãos, que por sua vez, estão cumprindo suas funções direitinho: pulmões, respiração; estômago, baço, fígado, digestão; intestinos, bexiga e rins, absorção de nutrientes, excreção de toxinas e material não aproveitado; isso para não falar no cérebro, que regula toda sua função motora voluntária e involuntária, sensorial e emoções.

## Gratidão pela **Saúde**



Ah, Márcia, mas eu tenho pedra nos rins, problema de coração, espinhela caída... Opa, opa, opa. Agradeça pelo que funciona, por favor! Primeiro, se você sabe que tem estes problemas, você tem condições de cuidar deles, seja com uma boa alimentação, com mais exercícios, com tantos recursos que a medicina hoje dispõe, seja a tradicional ou a alternativa. Agradeça!

E se você tem tudo no lugar, funcionando direitinho, nem preciso dizer, não é? Agradeça duas vezes.



## Gratidão aos seus **Olhos**



Você sabia que nossos olhos são fenomenais e que eles produzem uma visão 3D? Quando enxergamos com os dois olhos, o cérebro faz pequenos ajustes entre as duas diferentes imagens captadas e reconstrói uma imagem com profundidade. Também consegue estabelecer a distância entre nós e um objeto registrando o ângulo que os olhos percorrem até fixá-lo, e se este estiver em movimento, a velocidade com que se aproxima de nós também ajuda a calcular a distância! E faz tudo isto sem você nem perceber!

Agradeça de quebra por chorar, que além de lubrificar os olhos coloca para fora, através das lágrimas, toxinas e hormônios de stress indesejáveis.

## Gratidão aos seus **Ouvidos**



Até quem não ouve tem que agradecer, vamos estabelecer aqui? Os ouvidos, além de serem responsáveis por captarem as vibrações sonoras e levarem esta informação até o cérebro (que é quem realmente decodifica em sons que entendemos), são responsáveis por nos mantermos de pé, promovendo o equilíbrio.

Quanto à audição em si, como temos uma orelha em cada lado do corpo, elas funcionam também como “radares”, capazes de localizar a origem do som que escutamos.

## Gratidão ao seu **Nariz**



Temos 25 milhões de células olfativas. O olfato é o primeiro sentido a se desenvolver, e o usamos lá atrás para reconhecer nossa mãe pelo cheiro, e já adultos, para escolhermos nossos parceiros, através dos ferormônios que mais nos agradam. Podemos sentir até um trilhão de cheiros diferentes, e ativar memórias através deles. Além disto, se não fosse o seu nariz funcionando direito, você praticamente não sentiria o gosto do que come ou bebe, pois ele é responsável por 80% destas sensações. Ah, e o nariz filtra as impurezas e aquece o ar para não ferir as vias respiratórias.

## Gratidão por sua **Boca**



Boca não serve só para falar. É por ela que recebemos os alimentos e líquidos, e a primeira parte da digestão acontece dentro dela, devido à presença da saliva. Na boca encontra-se a língua, lotada de papilas gustativas, que reconhecem doce, salgado, amargo e azedo, além da temperatura e consistência do alimento.

Não existe uma língua igual à outra no mundo, e a medicina oriental olha as características da língua para verificar onde estão os desequilíbrios no corpo. Não é maravilhoso? E não se esqueça do beijo! Sem boca, você nunca daria um!



## Gratidão ao sentido do **Tato**



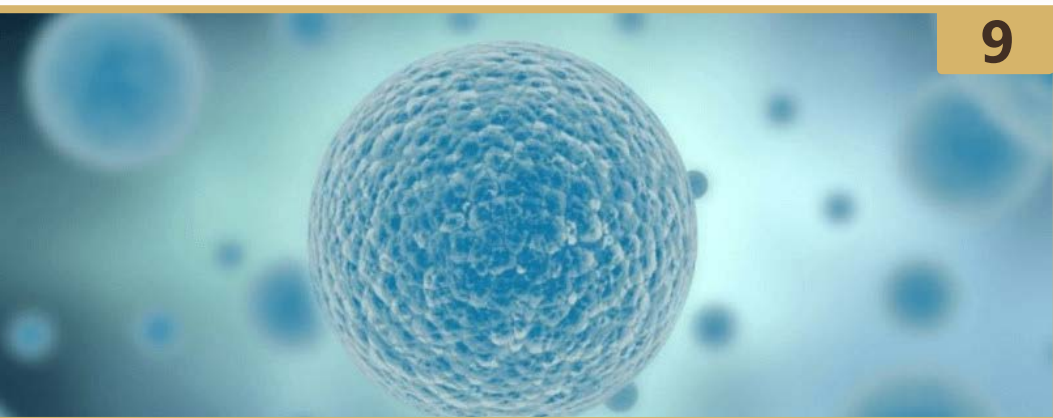
A pele é o principal órgão responsável pelo tato (que engloba contato físico, pressão, calor, frio e dor). As mãos, particularmente a ponta dos dedos, são a região que possui mais dermatômeros para perceber o que tocam. Aliás, no cérebro, a área responsável por decodificar as informações vindas das mãos é centenas de vezes maior do que a área dos pés, por exemplo. Este é o motivo pelo qual os cegos podem “ver” com as pontas dos dedos. As sensações térmicas, vindas do tato também servem para nos proteger de agressões ao corpo por frio ou calor, e preservar a nossa vida.

## Gratidão ao trabalho do seu **Coração**



Seu coração bate cerca de 100 mil vezes ao dia, sabia? Ele bombeia o sangue por todo o corpo em menos de 50 segundos, sem parar, até o momento da nossa morte. São 7500 litros de sangue por dia que correm sem parar por nossas artérias e veias, levando o bom oxigênio às células e retirando o gás carbônico delas, com o auxílio dos pulmões. Cuide bem dele, com boa alimentação e exercícios regulares, sim?

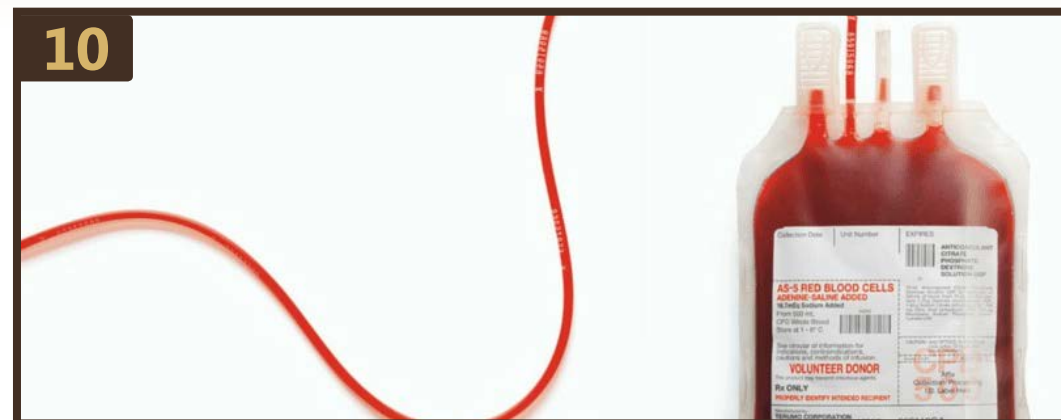
## Gratidão à capacidade de **Regeneração do Corpo**



9

Você sabia que a cada três meses todas as células do seu corpo são substituídas por novas células? Isto significa que você é um ser humano novo a cada três meses. Por isso os tecidos do corpo são totalmente substituídos. Estudos comprovam que pensamentos positivos facilitam o processo de recuperação e regeneração do corpo em várias doenças, como úlceras, presença de células cancerígenas, lesões musculares e de nervos periféricos. Agradecer ao que tem ajuda a manter seu corpo em perfeito estado!

## Gratidão à seu **Sangue**



10

O sangue é produzido na medula óssea, e é composto de glóbulos vermelhos, que carregam não só o oxigênio, mas também as moléculas de proteínas, amidos, ácidos graxos, vitaminas e minerais para alimentarem a cada uma de nossas células, como também de glóbulos brancos, responsáveis pelo sistema de defesa do organismo. Ele é o nosso rio de vida, e se doarmos nosso sangue também podemos ajudar outras pessoas



## Gratidão por **Dormir**



Dormir é um processo muito importante, pois a regeneração dos tecidos e funções corporais são feitas neste período. Também é quando dormimos que conseguimos processar as informações de tudo o que aconteceu durante o dia. Quando começa a escurecer nosso cérebro inicia a liberação de serotonina, que nos induz ao sono. Se quiser ter um sono tranquilo, mantenha seu quarto todo escuro e com menos ruído possível. Dormir bem nos faz acordar com disposição.

## Gratidão por ter **Memórias**



O cérebro tem uma capacidade incrível de armazenar lembranças, fatos, memórias. Elas podem ser memórias boas ou ruins, e serão acionadas de acordo com os pensamentos que temos ou como estamos nos sentindo. Aqui, mais do que nunca, seja otimista, veja o “copo meio cheio” e as boas memórias estarão presentes. Memórias são acionadas por associação de pensamentos, e podem ser despertadas por um cheiro, uma visão, uma sensação tátil, uma música. Ter gratidão é estimular estas associações positivas.

# Gratidão à capacidade de se **Adaptar**



O ser humano tem uma capacidade de adaptação incomum. Podemos viver em climas extremamente frios ou extremamente quentes, em situações confortáveis ou no limite da vida. Esta capacidade é que nos trouxe até aqui, enquanto outras espécies se extinguíram ou só podem sobreviver em seus habitats naturais. A nossa adaptabilidade não é só corporal, mas também psicológica. Criamos a capacidade de resistir às situações de dificuldades, e de sairmos fortalecidos delas. Não é o máximo?

# Gratidão à **Motivação**



Motivação é a energia que nos leva a responder a um desafio e nos impulsiona a alguma ação. Quando temos esta força interna conseguimos superar obstáculos, ao invés de nos mantermos em nossa zona de conforto. Márcia, vale buscar motivação fora de mim, com um amigo, por exemplo? Sim, vale, contanto que isto não se torne um hábito, e você não faça os outros de “muleta emocional.” Uma dica: para estar sempre motivado tenha em mente os seus objetivos, e o porquê de querer alcançá-los.



## Gratidão pelos **Desafios**



Desafios são importantes para o nosso crescimento pessoal em todas as esferas da vida. Estimulam o cérebro, pois temos que buscar novos caminhos; trazem-nos medo, claro, afinal somos humanos. Mas quando os encaramos com medo mesmo, nos sentimos poderosos, auto-suficientes, com a autoconfiança lá em cima. Sem desafios não haveria evolução, pense nisso.

## Gratidão por ter **Propósito de Vida**



Ter propósito de vida é como ter um barco, saber todas as suas características e qualidades, e traçar rotas de navegação adequadas para o tipo de embarcação que possui. Se você sabe quais são suas qualidades e habilidades e sabe o que quer fazer com elas na sua vida com satisfação, agradeça. Se você ainda não souber, a hora de buscar tudo isto é agora.

## Gratidão à capacidade de **Aprender**



Você sabia que nosso cérebro é igual a um computador, com uma capacidade de armazenar informações em número ilimitado? Aprendemos nosso idioma ainda dentro da barriga da mãe, reconhecemos as palavras e as associamos ao que vemos. Depois correlacionamos isto a símbolos escritos. Aprendemos matemática, línguas, o funcionamento da natureza, das sociedades, das máquinas. Podemos aprender novas habilidades e novos comportamentos. Neste momento, você está aprendendo sobre a importância da gratidão!

20

## Gratidão ao seu **Cérebro**



Depois de tudo o que te mostrei até aqui, se ainda não estiver convencido, te dou mais alguns motivos para agradecer ao seu cérebro. Este órgão controla o funcionamento de todo o corpo, do sistema nervoso simpático e parassimpático, seus nervos são responsáveis por tudo o que captamos com os cinco sentidos, e também estimulam os músculos a moverem cada parte de nosso corpo, de maneira voluntária ou automática, como acontece quando andamos, piscamos, respiramos.

É no cérebro que elaboramos experiências, onde ocorre o aprendizado, armazenamos nossas memórias. É ele que nos protege também de lembranças dolorosas, através de mecanismos de preservação.



# Gratidão aos seus **Ancestrais**



Seus ancestrais são a linhagem do qual você se originou. Trazemos deles não só as características físicas, mas também características psicológicas, de comportamento, habilidades e padrões emocionais. Os orientais acreditam que nossa história de vida é de alguma forma determinada por nossos ancestrais, e a ciência moderna vem provando que isto é verdadeiro. Hoje existem técnicas, como o Hooponopono, que ajudam a limpar padrões indesejados ou limitantes relacionados a ancestralidade, garantindo um futuro melhor aos nossos descendentes. E adivinhe qual é uma das ferramentas que o Hooponopono usa? A gratidão...

21

# Gratidão à sua **Mãe**



Pode até parecer óbvio, mas não importa se ela é presente ou ausente, agradeça. Se ela foi bondosa ou rígida, gratidão! Ela emprestou o próprio corpo por nove meses para que você pudesse ser formado. Pode ter te amamentado, cuidado de você quando era indefeso, ensinado o que era certo ou errado. Pode ter te amado tanto a ponto de ceder tua guarda a quem pudesse cuidar de você, e dado lugar para outra mulher poder exercer o papel de mãe. Não importa. Agradeça.

E se este for seu caso, agradeça não só pela mãe progenitora, mas também pela mãe do coração, que te aceitou incondicionalmente e que te ama com todas as forças que um coração é capaz de amar. Você não saiu das entranhas dela, mas ela sabia, desde sempre, que possuía a missão de te acolher, amar e formar.

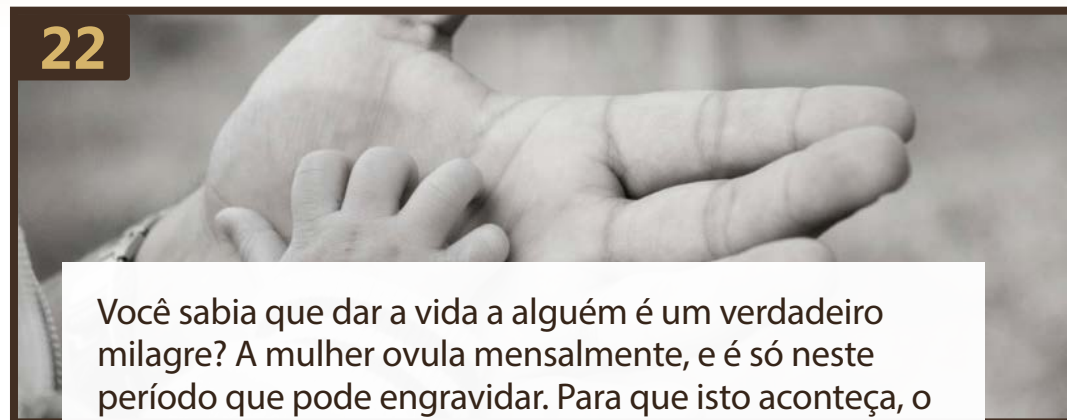
## Gratidão ao seu **Pai**



Novamente, agradeça. Se você está vivo, houve um homem que fecundou sua mãe com um espermatozóide lindo, que é você. Se este homem está ao lado de sua mãe ou não, é seu pai, motivo de você estar aqui. Pai ajuda a dar a vida, e isto é primordial. Pai mostra ao filho a energia da ação, do concretizar, seja ele o pai biológico ou não. Você pode agradecer por seus erros e acertos, pois aprendeu com todos eles.

22

## Gratidão por seus **Filhos**



Você sabia que dar a vida a alguém é um verdadeiro milagre? A mulher ovula mensalmente, e é só neste período que pode engravidar. Para que isto aconteça, o homem deposita uma quantidade aproximada de 300 milhões de espermatozoides na ejaculação. A corrida pela vida começa aí, lutando num ambiente hostil (a maior parte deles morre), correndo para fecundar o óvulo. Se tudo der certo, a vitória será de somente um. Ainda haverá processos a serem validados: descida deste óvulo fecundado até o útero, fixação do mesmo em suas paredes, correto desenvolvimento deste feto (se não ocorrer, o próprio organismo aborta o processo). Somente ao final do processo surgirá um bebê, que mudará sua vida para melhor.

Gratidão também pelos filhos do coração, que não nasceram a partir de seu DNA, mas que o Universo colocou em seu caminho para serem acolhidos e amados, e para darem novo sentido à sua vida.

## Gratidão por sua **Família**



23

Hoje o conceito de família é amplo, não somente constituída por um pai, uma mãe e filhos. Há famílias homo afetivas com filhos; há famílias formadas sem a presença dos pais – pelos mais diversos motivos- mas com avós e tios que fazem sua parte. A família é a base emocional e psicológica de qualquer ser humano. Dentro do meio familiar aprendemos através dos exemplos– bons e ruins! – o que queremos e o que não queremos para nossa vida. Seja como for, gratidão!

23

## Gratidão aos **Passeios** com a **Família**



24

Laços familiares devem ser fortalecidos diariamente, constantemente. No corre-corre diário, mal temos tempo de tomarmos alguma refeição juntos, e mesmo sem querer, negligenciamos cônjuge e filhos. Por isso qualquer passeio em família é valioso: uma ida ao parque, ao cinema, tomar sorvete na esquina, todo e qualquer pretexto para estar mais perto de quem se ama e estreitar estes laços deve ser aproveitado e reconhecido.



## Gratidão aos seus **Amigos**



E o que dizer daqueles que se tornam parte de nós por laços do coração, e não consanguíneos? Estudos comprovam que as pessoas que mantêm as relações de amizade tendem a ser mais saudáveis, alegres e, se doentes, tendem a se recuperar mais rápido. O apoio e companheirismo que recebemos e damos aos amigos nos faz sentir especiais, e muitas vezes dá sentido à nossa existência. Amizades são formadas por afinidade e reconhecimento de valor. Já dizia o ditado: “quem tem um amigo, tem tudo.”

## Gratidão àquela saidinha de **Fim de Semana**



Sabe quando ainda nem terminou o primeiro semestre, mas você sente que precisa de férias? Milagrosamente vem um convite para dar aquela saída, jogar conversa fora, ou conhecer algum lugar novo, seja com amigos, família ou com seu amor. Aquele final de semana serve como válvula de escape e você volta renovado para sua rotina.

## Gratidão por seu Relacionamento a Dois



Relacionar-se com alguém que se ama é agradável, mas requer maturidade emocional, 'jogo de cintura' e aprendizado contínuo. Se você compartilha sua vida com alguém valorize esta relação, ela não é para qualquer um! Após o período de paixão – que é cega – precisamos exercitar a escuta, compreensão, paciência, aceitação das diferenças, além de não deixar que a magia do início caia na monotonia. Você já havia pensando nisso?

## Gratidão à capacidade de Perdoar



Se mantemos relacionamentos familiares, amorosos, amizades e outras relações menos profundas, agradeça à capacidade de perdoar. Perdoar é desistir de ressentimentos, quando prejudicado, colocando-se no lugar do outro, e entendendo que com a bagagem de vida (emocional, social) que ele carrega não poderia ter outra atitude senão a tomada. Ter perdão é exercitar a empatia e lembrar-se que nenhum de nós é perfeito, e estamos sujeitos a erros ao longo do caminho.

## Gratidão à capacidade de **Ajudar**



Você já ajudou alguém? Percebeu como você se sentiu bem? Ajudar o outro é uma atitude que desenvolvemos através do exemplo, desde a mais tenra infância. Por isto há pessoas realmente boas nisso; outras, nem tanto. Segundo estudos em áreas tão diferentes como antropologia, psicologia, história e biologia, sem esta capacidade não existiríamos como sociedade, como grupo. Também é amplamente comprovado que quem ajuda sente-se muito melhor do que quem foi ajudado. Pequenas ações já fazem a diferença e nos alimentam a alma.

## Gratidão pela capacidade de **Amar**



Esta parece fácil, não é? Outro dia escutei de uma aluna que ao iniciar o curso estava tão cansada da vida que não conseguia nem mesmo amar. Como se vê, nem sempre estamos dispostos física ou emocionalmente para amar. Se você consegue ter amorosidade com quem se relaciona, seja no âmbito familiar, de amizades, profissional; se consegue exprimir o amor e também recebê-lo, congratule-se. E sobre minha aluna, está trilhando lindamente o caminho de volta para o amor, a começar por amar a si mesma!



## Gratidão por seu Animal de estimação



Já que acabamos de falar de amor, nada mais natural do que falar sobre o amor incondicional que os animais de estimação nos devotam. Hoje em dia temos diversas ONG's que levam animais para visitarem hospitais, principalmente nas alas de internação, aonde a depressão e apatia se instalam com facilidade entre os pacientes. Estudos comprovam que a presença de um animal estimula o aumento da dopamina e serotonina (hormônios da felicidade), diminui o stress, melhora batimentos cardíacos e pressão sanguínea, diminui a depressão, melhora a autoestima, estimula valores como respeito, cuidado e responsabilidade, estimula a atividade física e o convívio social. Um pet é uma verdadeira benção

## Gratidão ao Sorriso



Você sabia que ele é um aliado contra doenças cardíacas devido a redução da pressão arterial e do risco de AVCs? Também eleva o nível de endorfinas, fortalecendo o sistema imunológico – devido à diminuição do estresse – aumentando o nível de prazer e diminuindo a dor física. Outras vantagens: exercita o cérebro a ter flexibilidade mental e estimula a capacidade de concentração, aumentando sua produtividade no trabalho; ajuda a estreitar relações sociais e eleva sua confiança, o que resulta em mais feedbacks positivos e torna quem sorri mais atraente e simpático.

## Gratidão ao **Abraço**



Abraço é companheiro do sorriso. Abraçar pessoas queridas tem todos os benefícios do sorriso (diminuir pressão arterial e o estresse, melhorar saúde do cérebro, diminuir dor) além de reduzir o medo de morrer e acalmar pessoas com outros tipos de fobias. E olhe que interessante, o simples fato de abraçar um bichinho de pelúcia, ou imaginar que está abraçando alguém amado é o suficiente para liberar serotonina, dopamina e endorfina no cérebro. Ainda não se convenceu? Você perde até calorias com um abraço!

## Gratidão à **Solidariedade**



A solidariedade de outra pessoa para conosco também é vital em nossas vidas. Quando recebemos ajuda, nos percebemos como seres que são importantes aos olhos dos outros e podemos ter momentos de alívio em alguma necessidade que estejamos tendo ou passando. Quando agradecemos à solidariedade alheia, nasce em nós a vontade de retribuir o que recebemos, e multiplicar este tipo de ação. A solidariedade é uma conduta-exemplo que se propaga através da gratidão.

## Gratidão por poder ser **Útil**



Do outro lado, podemos exercitar a solidariedade sendo úteis para alguém ou em algum lugar. Quando somos úteis nos conscientizamos de que temos algo para dar, capacidades a serem utilizadas de forma pró-ativa. Estudos comprovam o que o lugar comum já sabia: ser útil e ajudar faz um bem maior a quem dá do que a quem recebe.

## Gratidão à nossa **Infância**



É amplamente divulgado que é na infância que está o alicerce para o nosso desenvolvimento. A infância é o momento em que podemos exercitar nossas fantasias, podemos ser tudo o que queríamos: médicos, bombeiros, super-heróis. Construimos castelos de areia, soltando a imaginação e sentindo que não havia limites para nossos sonhos. Voltarmos para estas recordações nos lembra que somos capazes de tudo o que quisermos, e nos renova a autoconfiança.



## Gratidão ao seu **Passado**



Todas as suas experiências e escolhas, tudo o que aconteceu com você até aqui permitiram que você seja a pessoa que é agora. Sei que pode argumentar: “mas foram tantos obstáculos” ou “fiz escolhas erradas”. Entenda: são aprendizados. O inventor da lâmpada, Thomas Edison, disse, a respeito das tentativas malfadadas que fez antes de inventar a lâmpada incandescente: “eu não falhei, encontrei 10 mil soluções que não davam certo.” Mais uma vez, depende somente de você ver o “copo meio cheio”.

30

## Gratidão à sua **Casa**



Nossa casa é o nosso refúgio. Independentemente de seu tamanho ou forma, se é própria ou é alugada, se dividimos com alguém ou não, é onde podemos descansar da rotina e das pressões do mundo lá fora. Esquecemos disto, mas é onde podemos repousar sem pensar se chove ou faz calor lá fora; aonde podemos guardar nossas coisas, abrigar nossa família... Ela também é um reflexo de nós mesmos. Quando estamos bagunçados por dentro, pode perceber, a casa também assim está. Quando queremos fazer mudanças de ordem interna, mudamos móveis e arrumamos armários. A casa é muito mais do que paredes e teto: ela é uma extensão de você.

## Gratidão por seu **Trabalho**



Com chefe chato ou sem patrão, agradeça. A vida te dá mais do mesmo, então, o que você quer para amanhã? Trabalho pode ser remunerado, com patrão acima e funcionários abaixo. Talvez você seja autônomo, e tenha que vender algo ou um serviço. Talvez seu trabalho seja o de ser mãe ou pai, e sua remuneração seja ver toda a sua engrenagem familiar funcionar direitinho. Não importa em nada o que você faz, mas a maneira como você faz. Seja grato à oportunidade de desenvolver suas capacidades e servir com seu trabalho, e o faça com excelência, dê sempre o seu melhor.

31

## Gratidão aos seus **Clientes**



Opa, quase ia me esquecendo! Sempre trabalhamos para oferecer algo a alguém, no caso, o cliente. Ponta final da nossa cadeia de serviços, às vezes um osso duro de roer, sempre ouvimos dizer que "o cliente tem sempre razão." Para mim esta é outra forma de dizer: faça seu melhor, busque atender com excelência as expectativas de seu cliente. Sem ele, você não teria trabalho...

## Gratidão aos seus colegas de **Trabalho**



Os colegas de trabalho estarão conosco mais tempo que alguns membros da família, o que significa que vamos enxergar claramente seus defeitos e qualidades. Se o colega for exigente, agradeça por te fazer buscar superação; se for “folgado”, agradeça por você poder mostrar sua competência; se for fofoqueiro, agradeça por te ensinar que “em boca fechada não entra mosquito”. E se for um sujeito bacana? Aproveita e convida para almoçar junto!

## Gratidão pelos trabalhos **Sociais e ONG's**



Você sabia que os trabalhos sociais oferecidos à comunidade por entidades civis, de Ensino Superior e pelas ONG's suprem uma lacuna muito importante não cumprida pelo governo em todas as suas instâncias? Esses trabalhos silenciosos amparam crianças, adultos e idosos em situações tão diversas quanto doenças de difícil tratamento (como câncer, síndromes raras, AIDS e outras), crianças órfãs ou com famílias sem condições de criá-las, vulnerabilidade social (grupos de risco, minorias, pessoas que sofrem violência física ou psicológica). Por trás de nosso dia-a-dia rotineiro, há pessoas incansavelmente trabalhando para devolver vida à outras pessoas.



## Gratidão aos Profissionais Liberais



O que faríamos sem médicos, advogados, engenheiros, psicólogos e tantos outros? Profissionais liberais constituem 12% da força de trabalho formal do Brasil, sendo que 2/3 dos profissionais liberais exercem suas funções com carteira assinada. São responsáveis diretos por geração de emprego e renda, o que significa que estão intimamente ligados à prosperidade de nosso país, estado, cidade, município. Fazem girar a economia com trabalhos relevantes.

## Gratidão aos Policiais e Bombeiros



Você arriscaria sua vida para salvar pessoas ou perseguir bandidos? Não sei quanto a você, mas eu admito que não saberia o que fazer numa situação extrema como um incêndio, um assalto ou acidente grave. Estes profissionais, muitas vezes mal remunerados, esquecem de suas famílias quando vão para as ruas nos protegerem ou nos salvarem. São preparados para oferecerem não só a segurança, mas atendimentos de primeiros socorros e correm contra o tempo para oferecerem uma esperança para muitas pessoas.

## Gratidão aos **Religiosos** e **Missionários**



Não importa se você tem alguma religião ou não, saiba que eles são responsáveis por realizar trabalhos sociais em locais aonde muitos não chegam, seja pela extrema pobreza, por epidemias ou por serem zonas de guerra. Eles se dispõem a arriscar suas vidas para salvar outras, tanto no contexto físico quanto espiritual, respeitando a cultura local. Um verdadeiro exemplo de amor ao próximo.

## Gratidão a todos os **Empreendedores**



Você sabia que empreendedores contribuem enormemente para a criação de empregos e crescimento econômico? O empreendedor é alguém que observa recursos escassos, nichos e oportunidades não exploradas e cria um negócio a partir daí, assumindo riscos para levar sua visão adiante. Sem o empreendedorismo não disporíamos de riquezas, postos de trabalho e variedade de escolha como temos hoje, e devido à livre concorrência praticada, faz com que a prestação de serviços tenha eficiência e qualidade, já que há variedade.

## Gratidão à simpatia dos **Atendentes**



É muito gostoso ser atendido com atenção, ser escutado numa requisição. Quando alguém nos atende bem significa que está dando o seu melhor e dignificando seu trabalho, além de demonstrar respeito por nós, clientes, que fazemos seu serviço ser necessário

## Gratidão ao seu **Dinheiro**



Se você falar ao seu amigo que ele não é importante na tua vida, você acha que ele volta a falar contigo? Provavelmente não. O dinheiro é o seu “amigo”, responsável por você ter acesso a bens materiais e intelectuais, lazer e oportunidades. Aprendi com o autor T. Harv Eker a sempre agradecer ao dinheiro. Não se esqueça: a vida te dá mais do mesmo, e se você o desmerecer com certeza ele não ficará com você!

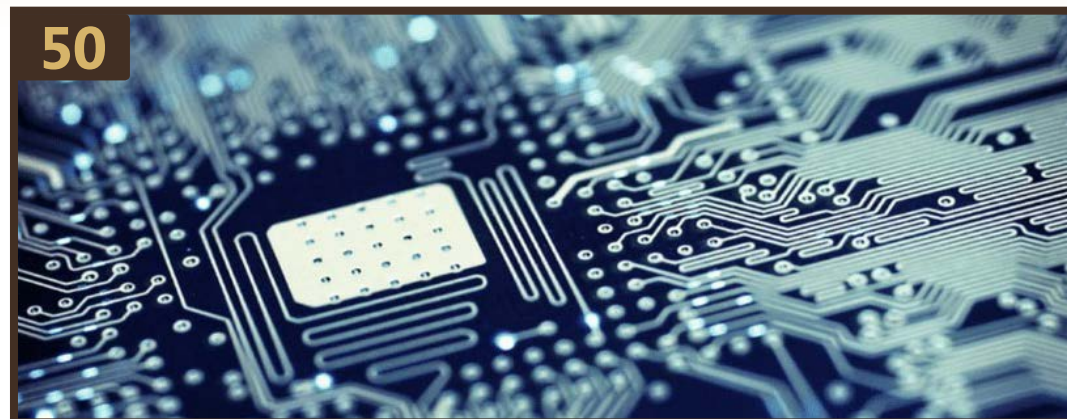


## Gratidão à Energia elétrica



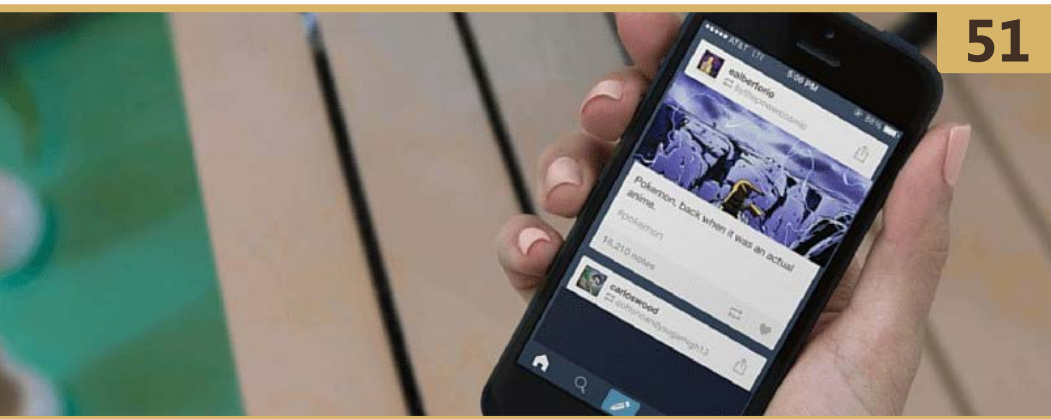
Já imaginou seu dia a dia sem luz? No calor não haveria ventilador, os alimentos estragariam; máquinas para ajudar o nosso dia a dia, televisão, videogames e o computador seriam inimagináveis. Iríamos dormir junto com o pôr do sol, e o que conhecemos como progresso não existiria. Não está convencido? Tente entrar debaixo do chuveiro gelado hoje, ou passe um dia inteiro sem usar qualquer uma destas facilidades.

## Gratidão à Tecnologia



Desde a revolução industrial a nossa sociedade presenciou e vivenciou mudanças cada vez mais rápidas. Há 100 anos ninguém se imaginaria esquentando sua comida se não fosse no fogão. Há 50 anos ninguém imaginaria que um aparelho que cabe na palma da mão poderia conter uma quantidade de informações tal que caberia em vários e vários arquivos, livros e cadernos. Há 20 anos não conseguíamos imaginar fazer pesquisa escolar ou acadêmica sem o auxílio de uma enciclopédia, e hoje podemos encontrar informações sobre tudo na internet. Tecnologia facilita a vida e nos conecta.

# Gratidão aos Meios de Comunicação



E por falar em conectar, já agradeceu a Alexander Graham Bell? Este homem, que viveu entre o final do século XIX e início do século XX inventou o telefone e o telégrafo, foi o precursor dos sistemas de fibras óticas atual, imaginou o fonógrafo, pilhas de selênio e hidroaviões. Não fosse ele, estaríamos esperando correspondências vindas em lombo de burro ou algo um pouquinho melhor, talvez, para sabermos notícias de longe. Graças à sua descoberta inicial, hoje vivemos uma época aonde tudo se sabe em tempo real.

# Gratidão aos Meios de Transporte



Agora é a vez de agradecermos a Henri Ford, Santos Dummond e aos primeiros navegadores, cujos nomes se perdem no tempo. Sem estes inventores não teríamos carros, caminhões, ônibus, aviões, navios, barcos, balsas, e tantos outros meios de transporte que nos levam em questão de horas de um ponto do mundo a outro, quando há menos de 150 anos qualquer viagem média não levaria menos de um dia, a pé, a cavalo ou em carroças ou carruagens. Se você reclama do congestionamento, imagine o seu dia a dia sem o meio de transporte que utiliza...

## Gratidão à **Internet**



53

Há 50 anos os computadores eram rudimentares perto das máquinas mais simples que temos hoje. Ainda assim já auxiliavam e muito em pesquisas e guarda de informações. Mas o grande avanço só se deu durante a Guerra Fria, quando os EUA desenvolveram a internet, nas décadas de 70 e 80, para manter a comunicação militar caso os outros meios de comunicação fossem silenciados. Sei que você provavelmente reclama da falta de conexão, da operadora ruim, mas já pensou que poderia não ter nem isto para acessar suas redes sociais, este artigo e muitos outros com os quais se informa, se diverte e aprende diariamente?

## Gratidão às **Mídias sociais**



54

Vamos concordar neste ponto, apesar de se ver muito conteúdo irrelevante postado, as redes sociais são um meio de manter contato com amigos, conhecidos e interesses de trabalho extremamente eficientes.

A internet, que surgiu com propósitos militares e depois acadêmicos, em 1990 teve seu alcance e função ampliados, com a criação dos primeiros portais, grupos de agências de notícia e surgimento de sites de relacionamento. Podemos compartilhar o que gostamos e o que pensamos, e saber o mesmo dos outros usuários, através de redes sociais, blogs, wikis e sites de compartilhamento.



# Gratidão aos Avanços Científicos



Você já se deu conta que a expectativa de vida da população mundial aumentou absurdamente nas últimas décadas, junto com a qualidade de vida? Há 60 anos um indivíduo com 50 e poucos anos já era considerado velho. Hoje, falarmos em terceira idade, melhor idade, e pessoas com 80, 90 anos com uma vida ativa já não são novidade. Se não fossem os avanços científicos, não só na área médica, mas na engenharia, na indústria e tantas outras áreas, não teríamos tratamentos médicos de ponta, equipamentos que nos facilitam o dia a dia e nos dão a certeza de que podemos programar nossa vida com longevidade e qualidade.

# Gratidão à Escola



Você sabia que a escola como a conhecemos hoje só surgiu entre os séculos XIX e XX? Os gregos possuíam locais de ensino, mas não nos moldes que conhecemos hoje. A primeira Universidade surgiu no Marrocos, no século IX ligada a uma mesquita. Na Europa, os rudimentos da nossa atual escola aparecem no século XII, no intuito de ajudar a catequizar os alunos, nas instituições católicas. Restrita anteriormente a grupos sociais e religiosos específicos, a escola hoje, mesmo com todos os senões, é uma realidade para todos.

## Gratidão à **Escrita**



Devemos agradecer aos Sumérios, no ocidente, que há aproximadamente 4000 anos desenvolveram uma escrita silábica, chamada cuneiforme, e conseguiram armazenar conhecimento e transferir para os outros, traçando as letras em placas de argila. Ao longo da história vários alfabetos foram desenvolvidos – os hieróglifos, o alfabeto romano, os kanjis, o sânscrito, a escrita árabe, o alfabeto cirílico, o hebraico, entre outros – todos como veículos para troca de mensagens, transmissão de ideias e conhecimento, elaboração de pensamentos, desejos e necessidades humanas.

## Gratidão aos **Livros**



Entre andar com placas de argila, papiros de 20 metros, pergaminhos ou com livros, tenho certeza que você também acha mais prática a última opção. Pergaminhos unidos por madeira e cera, o primeiro livro chinês, de 868 d.C. (impresso com 130 mil blocos de madeira) ou a primeira Bíblia impressa em 1455, por Johannes Gutenberg foram os precursores dos livros como conhecemos hoje. Eles têm em comum a vontade do ser humano transmitir e preservar o conhecimento para as próximas gerações. Somos o que somos devido ao patrimônio intelectual que nos chega através dos livros.

## Gratidão aos seus **Professores**



Não existiriam escolas sem eles, não haveria quem nos ensinasse a dominar a escrita, ler os livros e interpretá-los. Meu sonho de garota era me tornar professora. Acabou sendo meu primeiro emprego. Hoje posso fazer isso e alcançar centenas de pessoas através de meus cursos. Já pensou quantos alunos passam pelas mãos de um professor? Por quantas vidas ele é responsável por apresentar o mundo e as possibilidades que ele oferece?

## Gratidão aos **Cursos** e **Palestras** que fez



Não só numa sala de aula acontecem aprendizados relevantes. Pense em cursos e palestras que impactaram sua vida, que te fizeram mudar num curto espaço de tempo. Pense naquele profissional altamente preparado, o palestrante, que vem dividir com os ouvintes anos de estudos e trabalho. A escola, a universidade, é uma base. Cursos e palestras são atalhos poderosos para conhecimentos significativos.



## Gratidão à **Criatividade**



Dizem que a necessidade é a mãe da criatividade. Ser criativo é encontrar novos meios para obter um resultado necessário. A criatividade é ativada na infância, através da curiosidade, inventividade. Mas podemos alimentar a criatividade se mantivermos o hábito de anotar ideias inusitadas que temos, experimentarmos formas novas de fazer coisas habituais. Todos os avanços e descobertas que conhecemos são fruto da criatividade.

## Gratidão à **Dança**



Dançar já foi visto como expressão do divino e do mundano, e é manifestação viva da nossa cultura. Dançar é um exercício físico, trabalha a coordenação motora, regula o metabolismo do corpo, promove a sociabilidade, afasta a depressão, libera adrenalina e endorfinas. Dançar desafia nossos limites, estimula a criatividade corporal, e nos faz sentir vivos! As danças circulares são usadas ainda hoje para integrar as pessoas de uma comunidade ou grupo.

## Gratidão à **Música**



A música é outra forma de expressão universal. Os ritmos mais primitivos surgiram imitando a pulsação do coração – mais lentos para acalmar, como escutávamos dentro do útero o coração materno, mais rápidos para incentivar à ação, como o pulsar das veias na pele. Mas não é só. A música estimula o cérebro, reduz o sentimento de ansiedade, auxilia a ter foco e raciocínio. E, vamos admitir, todos temos nossa “trilha sonora” particular para contar passagens de nossa vida.

## Gratidão ao **Teatro** e ao **Cinema**



O ser humano se expressa através de histórias, desde o tempo das cavernas ao redor das fogueiras. A evolução destas histórias levou até o teatro, já na antiga Grécia até os dias atuais, e no cinema, a partir da invenção dos irmãos Lumière. A função do teatro e hoje do cinema é representar experiências e sentimentos universais, problemáticas comuns a toda a humanidade e milhares de maneiras de interpretá-las, senti-las e resolvê-las. Muitas vezes uma boa história nos traz a resposta que buscávamos. A vida ensina e a arte encena.

## Gratidão às Artes visuais



Outra forma do ser humano se expressar e interpretar o mundo é o desenho. Quando vemos uma bela pintura algo nos toca. A pintura é uma forma de o artista expressar seu mundo interno, seu inconsciente. Quando uma pintura nos emociona ou nos chama a atenção, ou quando conseguimos nos expressar através de um desenho ou pintura mais elaborado, entramos em contato com nossas emoções sem precisarmos de palavras. E as vezes é somente disto o que precisamos para voltar ao nosso equilíbrio.

## Gratidão pelo Bom-humor



Você já deve ter ouvido que “rir é o melhor remédio”. Mais do que um ditado, estudos comprovam que levar a vida com bom humor e leveza é fundamental para se viver melhor, já que a produção de endorfina é maior. E quanto mais endorfina você produz, mais bem-humorado você fica. Além disso, encarar uma situação ruim com bom humor ajuda no controle da pressão sanguínea, não tira seu sono e te põe na lista das pessoas que não sofrem de “mimimi”!



## Gratidão às suas **Emoções**



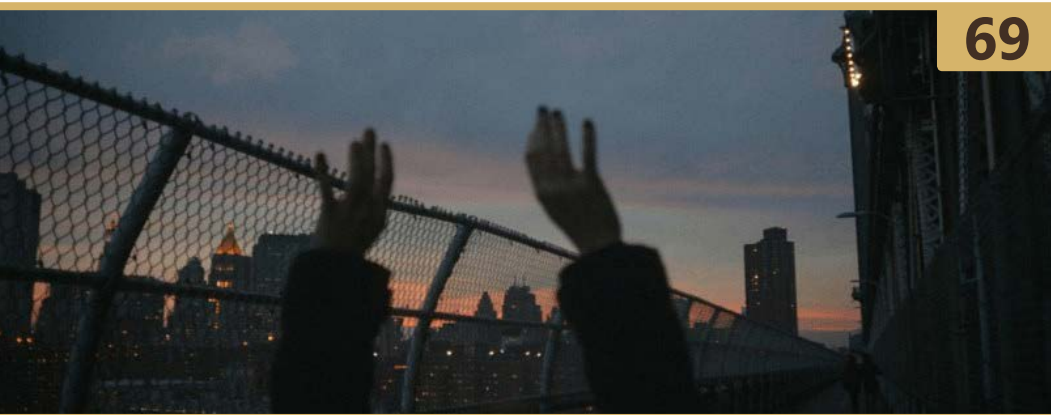
Emoções são nosso “termômetro” interno. São como expressamos o que sentimos, do que gostamos ou não, o que receamos, do que sentimos falta. Emoções servem para nos alertar (sensação de desconforto ou bem-estar num ambiente, por exemplo), servem para nos guiar e proteger de situações (medo, felicidade, raiva, tristeza), servem para entendermos nossa relação com o mundo que nos cerca (contentamento, irritação, decepção) e como o manipulamos e interpretamos (ciúme, inveja, luto...). Se você acha que é ruim com elas, garanto a você, é pior sem elas!

## Gratidão à sua **Fé**



Quem nunca ouviu dizer que “a fé remove montanhas”? Ter fé é acreditar em algo sem ter nenhuma evidência de que seja verdadeiro ou real. A fé é um poder latente que temos, muito além do cunho religioso que dão a ela. Com a fé em nós mesmos podemos tornar real tudo o que desejamos alcançar, pois temos a certeza e vontade determinadas, por acreditamos em nossas capacidades. Removemos nossas “montanhas” internas e construímos nosso próprio alicerce com a fé.

## Gratidão à sua Espiritualidade



Diferente da fé em si mesmo, a espiritualidade é a fé em algo maior do que nós mesmos, que nos sustenta e nos guia. Independente de religião, a espiritualidade nos faz perceber que somos parte de algo maior, e que temos uma missão que nos dá sentido à vida. Através da espiritualidade enxergamos laços entre nós e as outras pessoas, desenvolvemos a compaixão e o respeito por nós mesmos e pelo próximo.

## Gratidão aos seus Problemas



Problemas nada mais são do que oportunidades de usarmos nossa criatividade, fé em nós mesmos e exercitarmos a espiritualidade para buscar novos caminhos e formas de agir. Problemas nos mostram que devemos mudar alguma atitude, emoção ou ponto de vista. Problemas são um chamado para um novo ciclo de aprendizagem e crescimento!

## Gratidão à Morte



71

Parece cruel falar para agradecer à morte, mas você já pensou que ela faz parte do ciclo da natureza? Ou será que vai ficar para a semente? Sinto muito te informar, mas quando um organismo atinge seu limite de renovação celular e função metabólica, a morte acontece. Quando um organismo rompe os limites de sobrevivência, a morte ocorre. Mas como um ciclo, tudo o que volta à terra a alimenta. Nossos átomos de carbono, minerais, tudo é decomposto e reaproveitado. Como dizia Richard Bach: “o que a lagarta chama de morte, o mestre chama de borboleta.” Além disso, ter consciência da nossa finitude nos faz valorizar cada dia vivido.

## Gratidão à Natureza

72



Soa como um lugar comum, mas fazemos parte do ecossistema deste planeta azul. Na natureza cada qual tem sua função, cada elemento cumpre um papel, e nós também o fazemos. As plantas e algas fazem a renovação do ar; aves e insetos fazem a polinização de flores e dispersão de sementes; a cadeia alimentar garante que haja um equilíbrio entre espécies, e por consequência do habitat. Atualmente sabemos que precisamos progredir, mas com consciência ambiental. Agradeça ao que a natureza generosamente oferece, e aproveite para ajudar a preservá-la com atitudes conscientes diariamente



## Gratidão às Flores



Primeiro porque sem elas a maioria das plantas e árvores se extinguiriam, e isto seria o fim do que conhecemos por vida na terra. Voltando nosso olhar para o nosso dia a dia, quer algo melhor do que receber flores, ou ter a casa ou ambiente de trabalho enfeitados com elas? Há quem diga que as flores retiram do ambiente o que há de negativo, nos protegendo; não tenho certeza se isso é verdade, mas com certeza, fazem bem aos olhos e à alma.

## Gratidão aos Alimentos



Já parou para pensar como o pão que você come de manhã foi produzido? Qual caminho percorreu o trigo colhido até estar na sua mesa? E as verduras, legumes e frutas que estão na sua geladeira, a carne e ovos que você consome, os grãos? Para cada alimento que você leva à boca, centenas de pessoas estão envolvidas, desde o plantio ou criação até chegar a estar processado ou pronto para você. Por mais corriqueiro que pareça, ter um alimento à mesa é uma dádiva.

# Gratidão à Água potável

75

Você sabia que dos 1,35 milhões de quilômetros cúbicos de água que recobrem a Terra somente 2,5% é de água doce, e a maior parte dela está congelada? A água é reciclada há bilhões de anos, mas o consumo da água potável aumenta ano a ano. Em grandes cidades, a água usada é tratada em grandes centrais, passando por inúmeras filtrações até poder chegar à nossa casa. Há países que filtram a água do mar para ser usada. Em regiões áridas, recorrem-se às cisternas que armazenam a água da chuva. Tudo isto porque necessitamos de água doce para hidratarmos nosso corpo e mantermos a vida. Sem água morreríamos desidratados em pouquíssimos dias. Água é vida, literalmente.

Outra curiosidade: o cientista Masaru Emoto demonstrou com uma larga pesquisa que as moléculas de água se alteram de acordo com palavras e pensamentos que emitimos, além de ser influenciada diferentemente pelas vibrações musicais. A molécula de água se desestrutura quando palavras de ódio e tristeza são emitidas. A mesma água se reestrutura quando palavras de amor, carinho, gratidão são ditas. Só para lembrar, de 70% a 75% do nosso corpo é água. Deu para entender porque a gratidão é poderosa?

## Gratidão ao Banho revigorante



Tomar banho diariamente não é uma unanimidade. Nós brasileiros temos este costume herdado dos índios, primeiros habitantes desta terra. Em muitos outros países, seja pelo frio, seja pela escassez e recursos hídricos, o banho acontece em dias alternados (ou com um intervalo um pouquinho maior...). Portanto, cada vez que estiver debaixo do chuveiro, cante alegremente, meu amigo, você é um felizardo!

## Gratidão ao Ar que respiramos



Precisamos de água, alimentos e ar para a manutenção da vida. Um pouco mais puro aqui ou mais poluído ali, o fato é que o ar inalado contém o oxigênio, que entra nos nossos pulmões e em questão de segundos chega à todas as células do nosso corpo. As culturas orientais entendiam que a respiração consciente, ritmada, fazia com que a pessoa pudesse aproveitar toda a energia contida no ar, que eles chamavam de "prana". Pelo sim, pelo não, respire fundo, encha seus pulmões e relaxe.



## Gratidão ao **dia de Sol**



Sol é vida. Plantas fazem fotossíntese. Algas também. Alguns benefícios de um dia ensolarado vão desde a produção maior de serotonina – afastando a depressão – estimular a fabricação de vitamina D, que por sua vez aumenta a absorção de cálcio pelos ossos, até melhorar a qualidade do sono.

## Gratidão à **Chuva**



Se você é daquelas pessoas que reclama quando vê que está chovendo, pare agora. A chuva é extremamente necessária para o ciclo de vida, ao se precipitar sobre os campos, cidades, sertões, rios, represas. Sem chuva não há produção de alimentos, manutenção dos lençóis freáticos, nem condições de vida.

## Gratidão pelos Exercícios físicos



Estudos mostram que o exercício físico é necessário para manter a saúde do corpo (cardiovascular, muscular, respiratória), e que tem ligação íntima com a saúde mental. Tudo o que fazemos no corpo se reflete na mente: o alongamento dá flexibilidade, musculação dá força e resistência, Pilates, ioga e outros promovem resiliência e equilíbrio, as danças e atividades rítmicas estimulam o aprendizado e respostas rápidas.

## Gratidão aos Esportes



Com as olimpíadas que ocorreram no Brasil, lembramos que os primeiros jogos surgiram na Grécia antiga. Eram sinônimo de diversão, e aproximavam os homens dos deuses e heróis da mitologia grega. Se você pratica esportes ou adora ser um mero espectador, esta é uma atividade saudável para corpo e mente.

## Gratidão à **Noite**



A noite é feita para descansar, repor nossas energias. Não é à toa que precisamos de uma média de oito horas de sono por dia. É neste período que nosso corpo se restabelece, novas células são produzidas, os sistemas do corpo são reparados.

## Gratidão ao **Dia**



O dia é o nosso período de estar na ação, trabalhar, produzir. Quando acordamos damos andamento a projetos de vida, no trabalho, na família. Como bem explicam os orientais, o dia é da energia Yang, é do fazer, e a noite é Yin, repousar. Aproveite o dia para alinhar seus objetivos com suas ações.



## Gratidão às Cores



84

Você sabia que as cores influenciam no seu humor, qualidade de sono, vitalidade? As cores influenciam áreas diferentes do nosso cérebro, podendo acalmar (como os verdes e azuis), estimular (como vermelho e seus tons), aumentar a vitalidade (amarelos), auxiliar na meditação (violeta). Cores escuras em excesso, porém, podem deprimir. Se seu dia é colorido, gratidão!

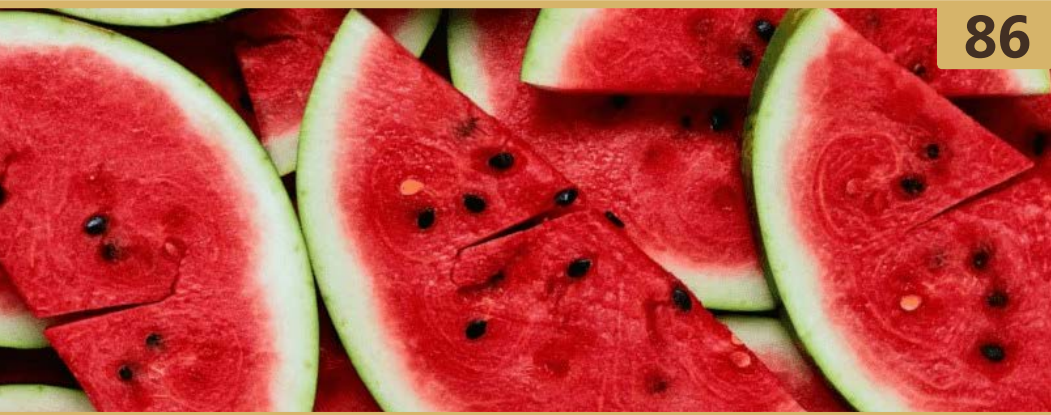
## Gratidão pelo seu Café da manhã



85

Primeira refeição do dia é a que repõe toda a energia gasta durante a manutenção do corpo feita enquanto dormimos. Uma fruta, cereais, pão, tapioca, café com leite, chá... cada um tem seu jeitinho de começar o dia, mas inicie apreciando seu café da manhã.

## Gratidão às **Frutas**



86

Quer alimento mais saudável e rápido de comer do que uma fruta? Fonte de vitaminas, minerais, fibras e frutose (um tipo de açúcar facilmente digerido pelo organismo), sacia nossa fome sem os malefícios de bolachinhas, salgadinhos e outros alimentos processados.

## Gratidão aos **Sabores que sente**



87

Comer serve para manutenção da vida, certo? Mas vamos confessar: uma comida bem temperada, um prato gostoso, uma sobremesa dos deuses... tem algo melhor? Sentir o sabor dos alimentos e bebidas é tão importante que há roteiros de viagens somente gastronômicos, para quem quer conhecer os traços culturais do país através da culinária!

## Gratidão às suas **Viagens**



Costumam dizer que a única riqueza que ninguém nos tira são as viagens que fazemos. Cada viagem é uma oportunidade não só de relaxar e descansar, mas de explorar novos ambientes, culturas, sabores. Talvez a ida e a volta sejam um pouco cansativas, é verdade, mas a viagem é sempre uma aprendizagem divertida!

## Gratidão às **Estradas & mais**



Já se imaginou subindo uma serra no meio da mata atlântica, cortando o mato a facão, a pé no lombo de um burro? Ou atravessando uma área de deserto ou sertão a pé com o sol escaldante? Hoje temos não só estradas, mas pontes, rodovias, hidrovias e aeroportos que facilitam a nossa locomoção de um ponto a outro.



## Gratidão pela Roupa que veste



A roupa é nossa segunda pele. Foi criada há milhares de anos pela necessidade dos homens primitivos se protegerem do frio e do calor excessivo. Por mais que as vejamos como um adorno, mudando seu estilo a cada estação ou modismo, as roupas que vestimos nos ajudam a nos manter vivos, com a temperatura do corpo adequada, além de, socialmente, mostrar quem somos de acordo com o que vestimos.

## Gratidão ao seu Sapato confortável



Se puder e seu pé deixar, agradeça também ao desconfortável. Sapato é uma proteção para os nossos preciosos pés, que nos levam o dia inteiro para lá e para cá. Uma estrutura relativamente pequena que carrega o corpo inteiro pode minimamente ficar protegido de pedregulhos, espinhos e sujeiras, dentro de – preferencialmente – um sapato confortável!

# Gratidão aos Pequenos Prazeres



Assistir TV no frio, embrulhadinha num cobertor tomando um chá quente; ver que aquela violeta ou aquela orquídea que você deixou no cantinho do jardim novamente floresceu; acordar e perceber que seu cabelo hoje não levantou antes de você... cada um tem seus pequenos prazeres, descubra o seu.

# Gratidão à sua Cama



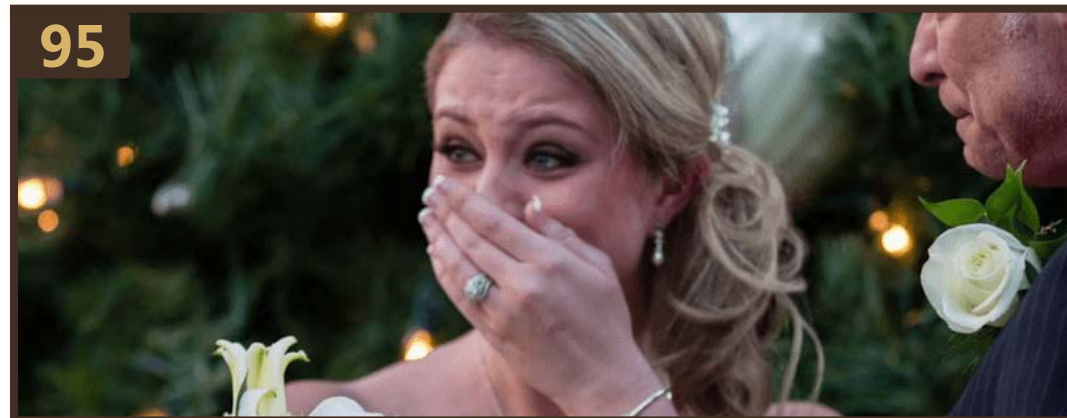
E ao seu travesseiro! Quem, como eu, já rodou o Brasil dando palestras e treinamentos sabe melhor do que ninguém a delícia que é voltar para sua própria cama! Tem gente que leva até o próprio travesseiro quando vai viajar. Eu, por exemplo. E você?

## Gratidão aos Presentes que ganhou



Eu sei que todo mundo tem uma tia, uma avó ou uma amiga que nunca acerta no presente, mas mesmo assim, agradeça. Quem presenteia gastou tempo e dinheiro – às vezes até a criatividade – para você estar com um presente em mãos. Uma amiga minha conta que a avó tinha um mau gosto danado, e adorava dar porta jóias horrendos. Sua mãe guardava os presentes, e quando a avó ia visitá-la, os porta jóias estavam “enfeitando” – ou enfeando – o quarto, para a avó ficar feliz. Talvez foi por isso que a avó nunca mudou a opção do presente...vai saber!

## Gratidão às Surpresas



Quer coisa mais gostosa do que receber uma visita surpresa, ou ganhar um convite para um show, um jantar ou uma festa? Surpresas nos pegam despreparados e mexem com nossas emoções, mostrando que a vida também é feita de alegrias que não estavam no programa.



## Gratidão aos Líderes



Falo aqui dos verdadeiros líderes, aqueles a quem seguiríamos de olhos fechados. Sempre conheceremos ao menos um ao longo da vida, e seus exemplos de conduta, postura na interação humana, integridade e ética com certeza pautam a vida de milhares de pessoas em todo o mundo.

## Gratidão aos seus Governantes



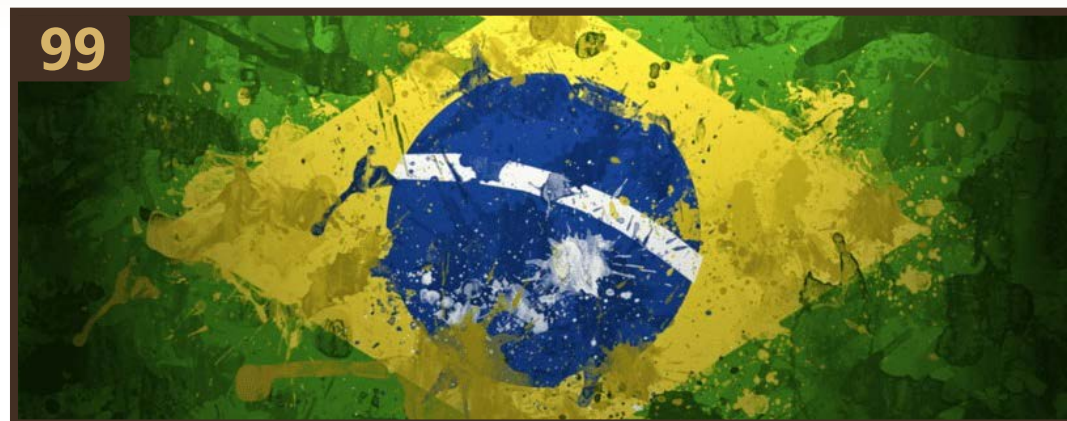
Antes que você torça o nariz, quero te perguntar: você assumiria a responsabilidade de representar o seu município? E governar sua cidade ou estado? Cuidar das finanças do país, ou da saúde? Provavelmente, como eu mesma, não. Independente das “frutas podres”, há muita gente séria e empenhada em fazer a máquina governamental do país funcionar. Quando for criticar uma decisão, pense qual seria a sua.

# Gratidão às Leis e à Justiça



Fundamentais para a manutenção de uma sociedade, delimitando o que é correto ou não, e julgando os excessos e faltas, a lei e a justiça são a base para o que temos hoje. Ainda que não seja perfeito, é um sistema que funciona. Como no item anterior, antes de julgar ou criticar, pense se você teria a disposição para legislar e julgar, ou se faria leis melhores. E agradeça a quem o faz. Eu particularmente acompanho de perto o trabalho de diretores e juízes da Justiça Federal, porque são meus alunos há longa data, e tenho muito orgulho do excelente trabalho que realizam.

# Gratidão à sua Pátria



O que chamamos Pátria nos dá identidade através do idioma, costumes, cultura em comum. Podemos estar em qualquer outro lugar do mundo, perdidos, mas se escutarmos nossa língua, nossa música, uma emoção única toma conta de nós. Confesse: você também já chorou ao ouvir o Hino Nacional?

## Gratidão ao seu **Silêncio interior**



Alguns chamam de meditação, outros, elevação. Quando conseguimos acalmar nossos pensamentos e nos ligarmos com o nosso Eu mais profundo; quando perdemos por instantes a noção do lugar que estamos ou do tempo que passou, encontramos o silêncio interior, que nos dá muitas respostas.

## Gratidão ao seu **Futuro**



Para finalizar a lista, e já que você estará a partir de hoje semeando tantas coisas boas através do sentimento de gratidão, agradeça ao seu futuro. Afinal, de boas sementes só podem nascer bons frutos!



# Considerações Finais

Espero que este pequeno “compêndio” de motivos para expressar gratidão ajudem mais e mais pessoas a mudarem suas vidas!

E ficarei extremamente feliz se você me mandar um email sugerindo mais alguns motivos pelos quais ser grato. Meu email é **suporte@marcialuz.com**

E a partir de hoje confira dicas diárias de autodesenvolvimento em meu canal do Youtube, o Marcia Luz TV, que você pode entrar clicando abaixo



E você também pode acompanhar meus conteúdos diários em minha fanpage:



Foi um prazer ter estado em sua companhia nestas páginas.  
Espero que possamos nos rever em breve!



# Sobre a **Autora**

Psicóloga, pos-graduada em Administração de Recursos Humanos, especializada em Gestal-terapia e mestre em Engenharia de Produção.

Professora de Pós-graduação e palestrante.  
Autora dos livros Lições Que a Vida ensina e a Arte encena, Outras Lições Que a Vida Ensina e a Arte encena, Construindo um Futuro de Sucesso, do Best Seller Agora é pra Valer e A Gratidão Transforma.

Coach Executiva e Pessoal formada pelo ICI, com curso certificado pelo ICF.

Sócia-Presidente da Plenitude Soluções Empresariais Ltda.

## **Para Contato**

**E-mail:** [suporte@marcialuz.com](mailto:suporte@marcialuz.com)

**Facebook:** <https://facebook.com/marcialuz.fanpage>

**Site:** [www.marcialuz.com](http://www.marcialuz.com)

**Youtube:** <https://www.youtube.com/user/marcialuztv>

# LICENÇA

Esta obra está licenciada sob a licença Creative Commons Atribuição  
- Não Comercial - Sem Derivados 3.- Brasil  
Para ver uma cópia desta licença, visite  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/br/>

## VOCÊ PODE

Copiar, Distribuir, Exibir e Executar a obra sob as seguintes

### Condições:

- 1.Você dar crédito, indicando o nome do autor e endereço do site onde o livro esta disponível para download.
- 2.Você não pode utilizar esta obra com finalidades comerciais.
- 3.Você não pode alterar, transformar ou criar outra obra com base nesta.





MARCIALUZ\*