

O poder da Gratidão

Defina seus sentimentos

A woman with dark hair, wearing a light blue top, is shown from the chest up. She is holding a white dove in her hands and looking upwards with a joyful expression. The background is a soft-focus green and brown, suggesting an outdoor setting.

Neidi Krewer Cassol
Palestras & Treinamentos

Você sabia que cada um de nós tem o poder de escolher se quer se sentir feliz ou triste?

Sim, o segredo para escolher entre a tristeza e a felicidade está na escolha dos pensamentos. Alimentar pensamentos de gratidão tem o poder de transformar a sua vida e te fazer muito mais feliz.

Um coração grato está repleto de serenidade e espera coisas boas. Está cientificamente comprovado que a Gratidão está diretamente associada à felicidade e que pessoas gratas experimentam mudanças positivas na vida.

Você sabia que o sentimento de gratidão está presente no coração das pessoas felizes?

As pessoas que comunicam gratidão em atos, palavras e ações são mais felizes, mais calmas, mais éticas, mais resilientes, mais saudáveis e mais dinâmicas.

De acordo com pesquisa feita pelo professor Willibald Ruch, da universidade de Zurique, as pessoas que cultivam o sentimento de gratidão estão menos propensas a serem vítimas da depressão. A pesquisa mostrou que pessoas que cultivam o sentimento de gratidão experimentam muitos benefícios:

- Aumenta o nível de felicidade
- Melhora os relacionamentos
- Promove a paz de espírito
- Melhora a pressão arterial
- Melhora o sono
- Diminui a incidência de dor
- Aumenta a serenidade e confiança

O Sentimento de gratidão também ativa as conexões neurais do sistema de recompensa do cérebro, estimulando a produção de oxitocina e dopamina, estas substâncias são importantes neurotransmissores que quando acionados, promovem sensação de paz e bem-estar, estimulam o afeto, a calma, a serenidade, segurança e confiança, reduzindo a presença de emoções tóxicas e negativas como a fobia, o medo e a raiva.

Para muitos que cultivam a gratidão, é fato que quanto mais você agradece, mais você recebe! Em sintonia com este princípio, em países como EUA e Canadá, existe o hábito de comemorar o Dia de Ação de Graças, que segundo a cultura local, consiste em agradecer por tudo que de bom se tem na vida. Neste dia, muitas pessoas mais afortunadas, compartilham o que possuem com as menos favorecidas.

Um caso típico de gratidão no Dia de Ação de Graças que se tornou conhecido no mundo aconteceu com o famoso coach Antony Robbins.

Ele conta que quando tinha onze anos de idade e estava com a família no dia de ação de graças, eles receberam a visita de um homem que trazia uma cesta de alimentos para doar.

O pai dele, à princípio, não queria aceitar, depois aceitou porque o homem disse que queria devolver a gentileza que havia recebido muitos anos antes, quando também havia sido pobre. No momento em que presenciava esta cena, Antony prometeu a si mesmo que seria muito rico para também poder ajudar mais pessoas pelo mundo. Sua profecia se concretizou e hoje ele ajuda muitas pessoas.

Esta pequena história ressalta a importância de ensinar as crianças a dar graças pelas coisas boas da vida desde cedo.

Todos nós temos muitos motivos para agradecer. Podemos começar agradecendo pela vida, pela existência, pelos nossos pais que nos colocaram no mundo, pela saúde, pela família, pelos filhos, pelos amigos, pela natureza, pelo ar que respiramos, pelos alimentos, pela água, pela nossa casa....a lista é infinita.

O poder reside em exercitar a gratidão de forma consciente e constante. Para incorporar o hábito da gratidão na sua vida por exemplo, você pode reservar alguns minutos do seu dia para agradecer.

O importante para incorporar o hábito é praticar este exercício por 21 dias seguidos, este é o tempo médio que nosso cérebro precisa para assimilar um novo hábito ou comportamento.

Você pode criar o seu diário da gratidão e escrever nele todos os dias. A seguir, estão listadas algumas sugestões de práticas que podem ser usadas para exercitar a gratidão na sua vida e preencher o seu diário:

1. Anotar três qualidades que vc possui e das quais você se orgulha.
2. Anotar o nome de 5 pessoas que te ajudaram na sua vida de algum modo e às quais você é grato. Relembre a experiência e sinta a gratidão.
3. Para cada coisa boa que acontece na sua vida, destinar uma moeda ou nota para doação à alguém ou instituição, você pode armazenar até obter uma quantia significativa e então doar.
4. Relacionar o nome dos mestres que te ensinaram coisas importantes para sua vida, relacionar nomes e fatos, sentir gratidão.
5. Relembrar de situações desafiantes que você já superou em sua trajetória, reconhecer como foi bom para sua vida e sentir gratidão.

O exercício da gratidão não precisa ser estático nem ter hora marcada para acontecer, ele pode e deve ser espontâneo, você também pode agradecer enquanto come, enquanto toma água, enquanto toma banho, enquanto deita para dormir, enquanto sai para trabalhar, enquanto trabalha, quando chega em casa ou enquanto abraça as pessoas que você ama.

Por fim, vale lembrar que ninguém consegue se sentir grato e infeliz ao mesmo tempo. Pessoas gratas são otimistas, pessoas ingratas são pessimistas.

Enquanto a alegria pode ser comprada, a felicidade é um estilo de vida que uma vez atrelado à gratidão, se torna um estilo de vida abundante na medida em que se estende por todas as áreas da vida.

Você é quem decide o que vai ocupar seus pensamentos e por consequência, gerar seus sentimentos. O segredo está na capacidade de sentir gratidão.

Então, que tal começar a agradecer ?