

7 dias de Gratidão

PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL

Gisele Pabst

Psicóloga

CRP 12/07315



“Sou muito grato às adversidades que apareceram na minha vida, pois elas me ensinaram a tolerância, a simpatia, o autocontrole, a perseverança e outras qualidades que, sem essas adversidades, eu jamais conheceria.” – Napoleon Hill.

Benefícios comprovados cientificamente de ser grato

A ciência vem mostrando que o sentimento de gratidão pode refletir de forma positiva na nossa saúde física, emocional e espiritual.

Um estudo publicado em abril de 2015 pela Associação de Psicologia Americana mostrou que pacientes que demonstravam mais gratidão apresentavam níveis menores de biomarcadores inflamatórios - que indicam a presença de alguma inflamação no organismo - relacionados à saúde cardíaca, além de melhor qualidade de sono, bom humor e menos fadiga.

Pessoas gratas tendem a ver a vida de uma forma mais positiva, o que proporciona uma tranquilidade revigorante. Além disso, possuem menor índice de ansiedade e agressividade.

*Se sentir grato
traz a sensação de
bem-estar,
felicidade e
realização.*

A neurociência explica que a felicidade está diretamente relacionada com a gratidão: quando a pessoa se sente grata, ela ativa o chamado sistema de recompensa do cérebro, trazendo uma sensação de bem-estar. Dessa forma, o cérebro entende que algo positivo está acontecendo e libera dopamina, um neurotransmissor que é responsável pela sensação de prazer.

A dopamina é a substância que motiva as pessoas a irem em busca de seus objetivos e sonhos. Por outra via neural a glândula pituitária estimula o hipotálamo a produzir e liberar a ocitocina na corrente sanguínea, uma substância que estimula o afeto, traz tranquilidade, reduz a ansiedade, o medo e a fobia.

Permita
ocupar seu
cérebro com a
gratidão.



VAMOS COMEÇAR!

Providencie um bloco de anotações.

Escrever tradicionalmente ativamos áreas do cérebro de memorização, criatividade e raciocínio, além de propiciar comprometimento com aquilo que escrevemos. O bloco será seu diário de gratidão.

Além de usá-lo nestes dias, você poderá continuar esse exercício ao longo da vida. Agradeça todos os dias até virar hábito. Servirá também de material de memória para que leia e agradeça quando quiser no futuro.

É muito importante ter um horário definido para a atividade. Pode ser de manhã ao acordar, ou a noite quando for dormir. Vamos condicionar o cérebro para essa prática diária, é mais fácil virar rotina assim.

DIA 1

Primeiro dia de gratidão, você vai começar a usar seu caderno.

Nele, você irá escrever, no mínimo 10 coisas pelas quais é grato. Para facilitar comece pelas coisas ou acontecimentos que estão ao seu redor, por exemplo, a cama que dormiu, o alimento que comeu, os seus olhos...

IMPORTANTE!

Responda o porque você é grato. Aqui você dará o comando ao cérebro que tudo o que está dizendo e escrevendo tem um sentido.

Veja!

Obrigado, pelo meu café da manhã, porque me alimentou para mais um dia de vida. Sou Grato!

DIA 2

GRATIDÃO PELA CAPACIDADE DE APRENDER.

Escreva os motivos pelos quais você é grato pela capacidade de aprender.

Aprendemos a caminhar, falar, ler, cozinhar... Agradeça por poder adquirir novas habilidades. Em seguida escreva pelo menos 5 motivos pelos quais você se sente grato hoje.

DIA 3

GRATIDÃO POR SEUS PAIS.

Momentos de gratidão, trazem perdão e cura ao coração, portanto, neste dia, vamos dedicar nossa gratidão aos nossos pais. Faça a lista de gratidão com pelo menos 10 itens com o foco em seus pais. Em seguida escreva 5 motivos pelos quais você se sente grato hoje.

DIA 4

GRATIDÃO PELOS AMIGOS

Pesquisas comprovam que manter relacionamentos de amizade mantêm as pessoas mais saudáveis e alegres. Quais os motivos você é grato pelos amigos? Em seguida escreva os motivos pelos quais você se sente grato hoje.

DIA 5

GRATIDÃO PELO TRABALHO

Agradecer o trabalho vai ajudar a valorizar o que já faz e atrair novas oportunidades. Faça uma lista de gratidão com foco no trabalho.

Em seguida escreva os motivos pelos quais você se sente grato hoje.

DIA 6

GRATIDÃO POR TER PROPÓSITO DE VIDA

Você sabe as suas virtudes e qualidades.

Refleta e escreva agradecendo as suas habilidades. Liste agora outros motivos pelos quais você se sente grato hoje.

DIA 7

GRATIDÃO PELA CAPACIDADE DE FAZER ACONTECER

Quantas vezes você já respirou fundo, ergueu a cabeça e fez acontecer? Escreva agradecendo todos as vezes que você fez acontecer em sua vida. E continue a lista com outros motivos pelos quais você se sente grato hoje.

Continue agradecendo
esses 7 dias foram apenas um impulso



Agora é importante continuar fazendo da gratidão seu estilo de vida. Vibre na frequência certa para contruir a vida que deseja e merece. Coloque dose de gratidão em tudo e perceba o fluxo da alegria e abundância.

A gratidão tem transformado a minha vida e tenho certeza de que fará o mesmo por você.



Gisele Pabst

Psicóloga

CRP 12/07315

Referências consultadas:

Livro Do Bem, Gratidão - Freitas, 2018.

A Gratidão Transforma, Marcia Luz, 2016.

O poder da gratidão: O sentimento transformador de vidas. Janice Kaplan, 2019.

Psicologia Positiva: Teoria e prática Andréa Perez Corrêa, 2019.

