



DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

GRATIDÃO





Você já parou para pensar o que é gratidão?

VOCÊ SE CONSIDERA UMA
PESSOA GRATA?





O QUE E POR QUEM VOCÊ É GRATO?

GRATIDÃO

- Gratidão: origem e significado
- A energia da gratidão
- Como praticar a gratidão no dia a dia?

Gratidão: origem e significado



Do latim “*gratitudine*”, a palavra gratidão, em português, significa o reconhecimento por algo benéfico que tenha acontecido com você. Aliás, reconhecer um bem recebido é uma grande qualidade da pessoa que é grata.

Acredita-se que a palavra tenha surgido das filosofias orientais, como o yoga e a religião budista. Inclusive para os praticantes dessas filosofias ser grato é algo extremamente natural, e não só por benfeitorias recebidas mas pela vida, pelo Universo, entre outros.

Gratidão: origem e significado



Ter esse sentimento tão puro é algo que transcende o nosso conhecimento racional. Nos promove um estado de espírito em que é possível ser grato não só por acontecimentos bons mas também por acontecimentos não tão agradáveis, pois eles representam os ensinamentos ou lições da vida.

A energia da gratidão



Você pode perceber que nós damos ao Universo o que sentimos, e automaticamente ele nos reflete cada pedacinho de sentimento em maior dominância. Se estamos em um dia mal, parece que tudo se torna mal. Se estamos desanimados, nem aquela melhor notícia parece tão animadora.

Agora, se estamos de bem com a vida e dispostos, não há pedra no sapato que faça os nossos ânimos ficarem nublados. Energias ruins atraem energias ruins, e consecutivamente energias boas atraem energias boas.

A energia da gratidão



A questão da energia da gratidão é que: se tudo está ruim, pratique o agradecimento, que tudo se tornará melhor. Não estou dizendo que a gratidão vai resolver os seus problemas, mas ela torna tudo mais leve e faz com que o seu campo energético seja renovado, fortalecendo o seu espírito para que os sentimentos bons façam morada, pois o reflexo do que você recebe é o que você emite. Porque, sim, é você quem faz o dia bom ou ruim!

Como praticar a gratidão no dia a dia?

#1 – Repare na importância das coisas simples da vida

Geralmente esperamos por grandes acontecimentos que nos surpreendam, mas a nossa alegria não está apenas nas novidades. Você já viu como o céu fica extremamente azul ao meio-dia? Ou já reparou no alívio que aquele vento que entra pela janela aberta no meio de uma tarde quente te proporciona?

Esses detalhes extremamente simples são pontos altos do seu dia. Imagine só uma criança sorrindo pra você com o sentimento mais puro desse mundo sem esperar nada em troca! Se permitir perceber esses pequenos momentos com certeza te fará ser grato pela simplicidade da vida.

Como praticar a gratidão no dia a dia?

Não existe forma melhor de agradecer o bem recebido do que retribuir com o bem. É um ciclo: você recebe energias boas, emana boas vibrações e tudo segue assim. A sua energia boa produz mais positividade e tudo volta para você.

**Como
praticar a
gratidão no
dia a dia?**

Nunca se esqueça da importância e do privilégio que é estar vivo. Você acorda todos os dias, respira, faz planos e abraça as pessoas. Olhe mais para dentro de si, questione-se e sinta inteiramente cada momento que vive. Agradeça!

Como praticar a gratidão no dia a dia?

Não fique apenas desejando e esperando ter o que não tem. Muitas pessoas têm muito menos do que você e são extremamente gratas. Gratidão não consiste apenas em agradecer algo que lhe é proporcionado ou dado mas sim saber fazer bom proveito de tudo o que a vida oferece.

Como praticar a gratidão no dia a dia?

#5 – Tenha cuidado com a ingratidão

Antes de praticar a gratidão, é preciso cuidar dos seus pensamentos e ações para que a ingratidão não chegue te impedindo de enxergar o quanto você pode ser grato.

Se não tivermos cuidado com o ego, com o stress, entre outras coisas que nos trazem sentimentos ruins, rapidamente os pensamentos bons são encobertos com a nuvem que é a ingratidão. Evite isso direcionando a sua atenção para o lado certo, busque sempre o lado positivo ou construtivo das situações. Você tem motivos o tempo todo para ser grato!

Como praticar a gratidão no dia a dia?

Agradeça pela vida, pelo ar, por mais um dia de sol ou de chuva. Olhe para as pessoas e demonstre a gratidão com um sorriso, com palavras, com a energia boa que esse ato carrega.

Faça o bem por alguém sem esperar nada em troca, pois lembre-se: ser grato é como um ciclo, o bem volta para você!



Faça uma lista de no mínimo 10 coisas e/ou pessoas que você é grato (a)?

Type something...

VÍDEO

<https://youtu.be/h2HuMveeXls?t=36>



REFERÊNCIAS

<https://www.eusemfronteiras.com.br/>

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

