

Gratidão



Desenvolva um hábito de gratidão

Criar um hábito de gratidão é a melhor maneira de acolher a gratidão em sua vida. No entanto, pode ser desafiador e difícil de manter no começo. Lembre-se de que quanto mais você fizer isso, mais fácil ficará. Estas etapas ajudarão você a desenvolver um hábito de gratidão duradouro:

- 1** Sente-se confortavelmente e respire lenta e profundamente.
- 2** Pense em algo bom que aconteceu com você recentemente.
- 3** Pense em alguém que você ama.
- 4** Pense em uma ocasião em que você foi apreciado pelos outros.
- 5** Think about your situation and what is going on in your life.

Ao desenvolver sua prática de gratidão, você pode incluir alguns exercícios de meditação e relaxamento em sua rotina matinal ou noturna. Respiração profunda e meditação são maneiras eficazes de desenvolver uma sensação de calma e criar um espaço para avaliar as coisas boas em sua vida. Basta reservar 5 minutos por dia em um lugar tranquilo e perceber como a meditação pode ajudar a trazer à mente todas as coisas pelas quais você é grato.

Uma das atividades de gratidão mais populares é escrever em um diário. Ao escrever sobre sua gratidão, você esclarecerá seus pensamentos e sentimentos e, com a mente limpa, ganhará um senso de perspectiva. Ao refletir sobre o motivo pelo qual você se sente grato, sentirá mais paz e alegria, menos estresse e se conhecerá melhor. Pode ser uma ferramenta muito poderosa para ajudá-lo a entender todas as coisas boas que estão acontecendo em sua vida.

Caminhada da gratidão

Faça uma Caminhada de Gratidão. Saia para a natureza e, enquanto caminha, observe atentamente todas as coisas que você vivencia ao seu redor. Sinta-se grato pelas vistas, cheiros e sons que o cercam.

Data:

Hora:

Onde eu fui:

Vistos:

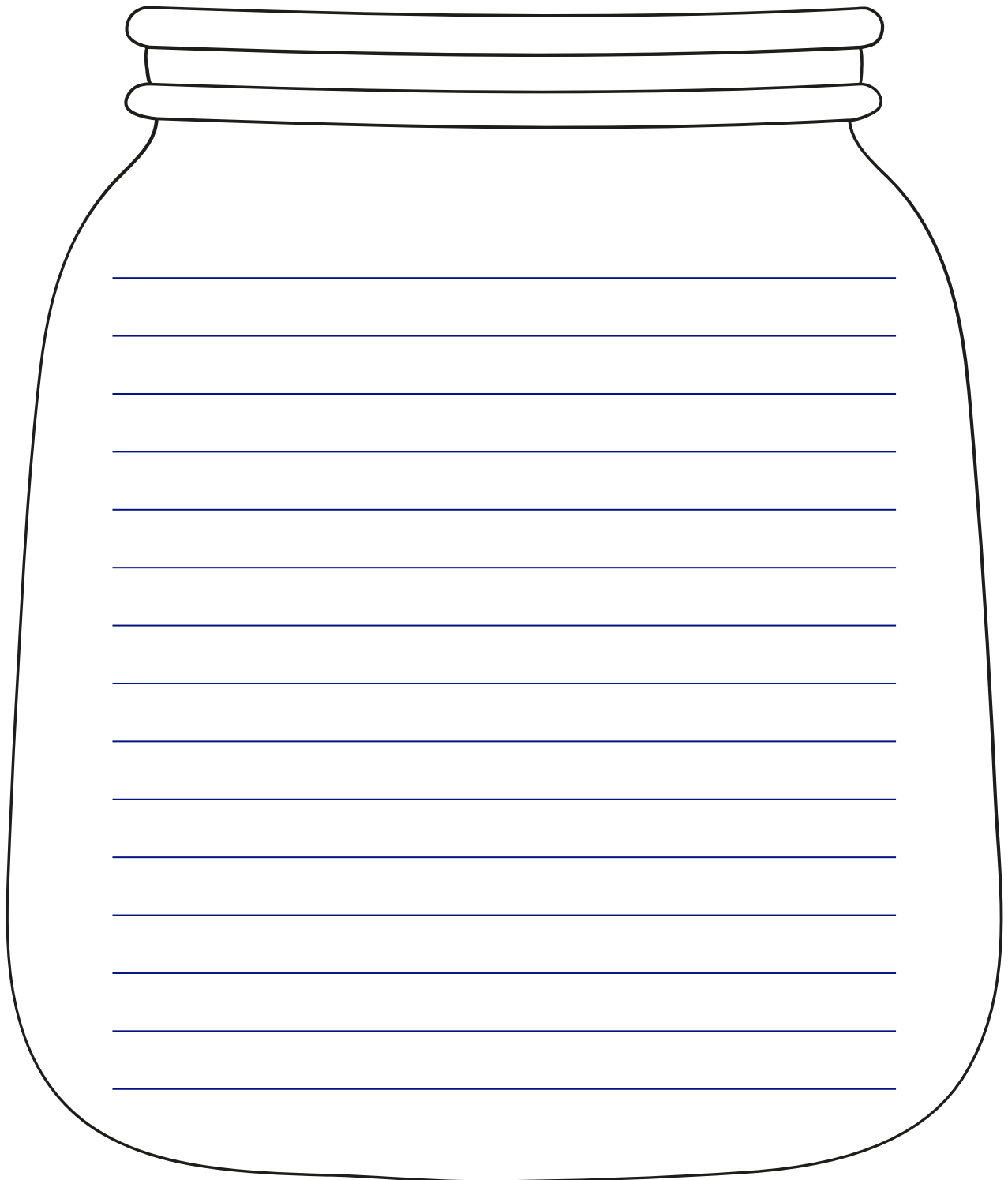
Cheiros:

Sons:

Como essa caminhada me fez sentir grato:

Pote de gratidão

Um pote de gratidão é um lugar onde você pode coletar suas razões para ser grato. Com o tempo, no pote abaixo, anote algumas das coisas que fazem você se sentir grato.



A large, rounded jar with a lid, designed for writing. The jar has a black outline and a white lid with three horizontal lines. Inside the jar, there are 15 horizontal blue lines for writing.

Reflexão de gratidão



A meditação reflexiva pode ajudar com sua prática de gratidão. Ao passar um tempo conscientemente consciente, aprendendo a apenas notar o que está acontecendo e permitindo que pensamentos e sentimentos venham e vão, você pode cultivar um verdadeiro senso do que faz você se sentir grato.



Sente-se em uma posição confortável. Respire fundo algumas vezes para relaxar. Gentilmente, tome consciência de tudo o que você pode cheirar, saborear, tocar, ver e ouvir. Conforme você percebe, diga a si mesmo: "Por isso, sou grato."



Agora, pense nas pessoas e nos entes queridos em sua vida. Novamente, diga a si mesmo: "Por isso, sou grato."



Em seguida, concentre-se em si mesmo. Pense em sua força em Cristo e em como você é capaz de aprender e superar desafios. Diga a si mesmo: "Por isso, sou grato."



Por último, considere como a vida é um presente de Deus. Lembre-se de como você vive em um momento em que pode ser saudável, apoiado e forte. Diga a si mesmo: "Por isso, sou grato."

Inverta os pensamentos negativos

Este exercício de gratidão envolve transformar um pensamento negativo em positivo. Ao usar a frase "Sim, e..." você pode desenvolver o pensamento original e transformá-lo em algo mais positivo. Então, toda vez que você se pegar pensando ou prestes a dizer algo negativo, pare e tente dizer "Sim, e..." para tentar inverter o pensamento negativo. Isso permite que você encontre o positivo no negativo e se sinta mais grato sobre a experiência ou situação. Aqui estão alguns exemplos:

"Vou perder a festa porque estou doente."
"Sim, e posso ficar confortável na cama e assistir Netflix."

"Meus amigos cancelaram nosso fim de semana fora."
"Sim, e agora posso passar um tempo especial com meu irmão."

"Não consegui o emprego para o qual fui entrevistado."
"Sim, e posso usar o que aprendi na entrevista para ser melhor na próxima."

"Aquela ideia de negócio não funcionou."
"Sim, e posso usar o que aprendi para ajudar meu próximo negócio."

Escreva seu pensamento negativo aqui:

E transforme isso em um pensamento positivo aqui:

Por que me sinto grato

Sou grato por ser eu porque:

Sou grato pela minha família porque:

Sou grato aos meus amigos porque:

Algo que aconteceu esta semana e pelo qual sou grato foi...

Gratidão diária

Uma coisa que me fez sorrir hoje

Uma pessoa pela qual sou grato

Uma coisa que fiz por mim hoje

Uma coisa que estou ansioso para

Uma coisa que vou parar de tomar como certa

Uma lição difícil que aprendi com gratidão

Por que você é grato

Neste exercício, você será mais específico sobre o porquê de se sentir grato por uma coisa em particular. Pensar profundamente sobre as razões pelas quais somos gratos pode nos fazer sentir mais otimistas, conscientes e conectados.

Escreva uma coisa pela qual você é grato:

--

Agora explique detalhadamente 5 razões diferentes pelas quais você escolheu isso:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Sentindo-se grato

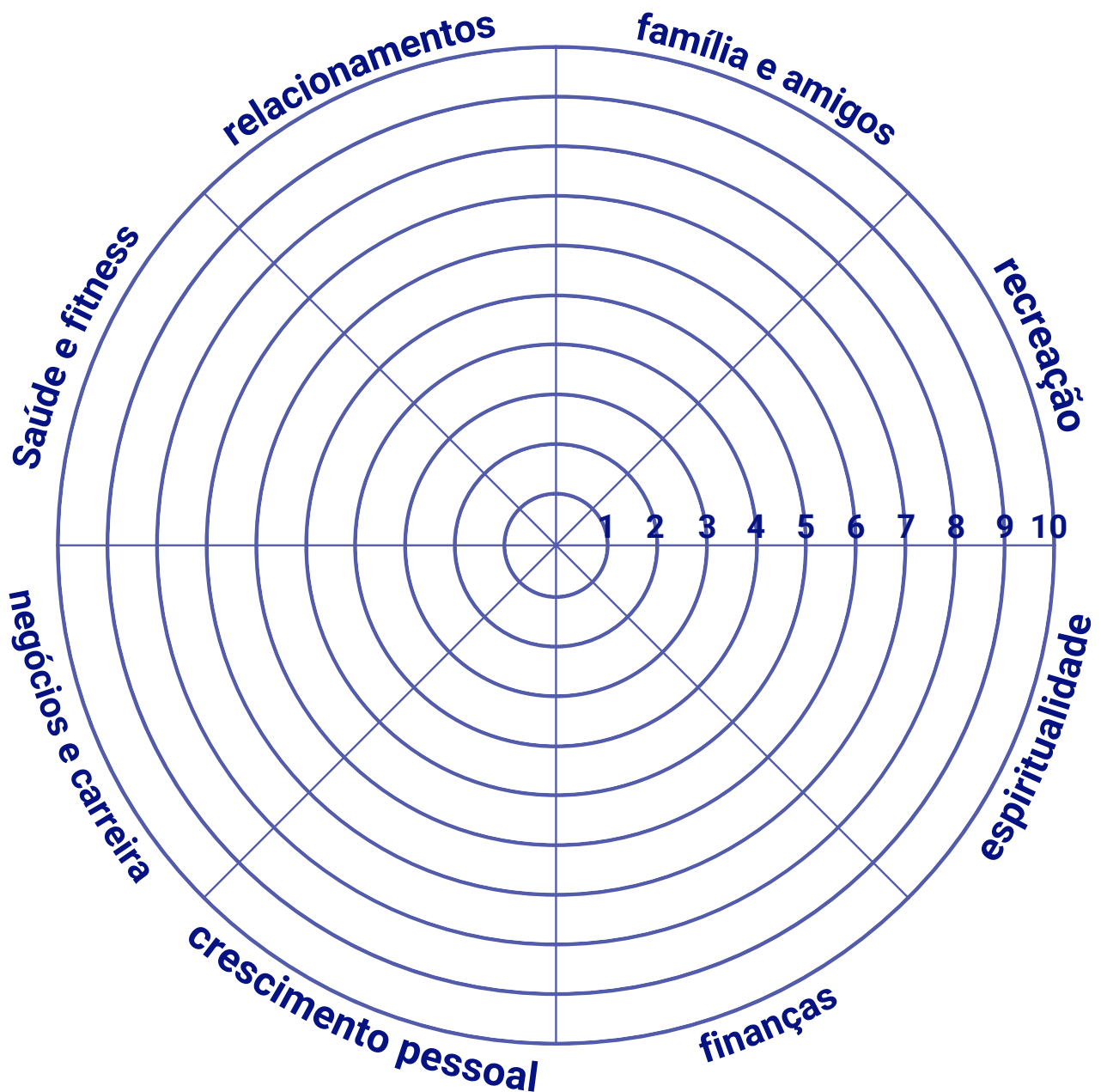
Uma ótima maneira de começar o dia é passar alguns minutos se sentindo grato e agradecido. Para tornar isso mais fácil e ajudar a se tornar um hábito, você pode vincular isso à sua primeira bebida matinal.

Então, enquanto você toma sua primeira bebida do dia, sente-se confortavelmente e pense nas coisas que fazem você se sentir grato. Algumas coisas estão incluídas aqui para você começar:



Roda da Gratidão

Neste exercício, você vai considerar todas as diferentes áreas da sua vida onde você pode sentir gratidão. Sombreie cada seção da roda de acordo com quanta gratidão você sente atualmente por esta área da sua vida.



Roda da Gratidão

Estude a Roda da Gratidão que você sombreou no último exercício. Usando a roda como referência, considere o quão grato você é por cada uma das áreas da sua vida e escreva seus pensamentos nas caixas abaixo

família e amigos

recreação

espiritualidade

finanças

crescimento pessoal

negócios e carreira

Saúde e fitness

relacionamentos

Teste de gratidão

Percebo e reconheço as coisas boas que vêm até mim.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Estou contente com o que tenho.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Penso em quão sortudo sou por ter coisas como comida e abrigo.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Sinto-me grato pela minha saúde física.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Reflico sobre situações que me ajudam a entender o quão sortudo sou.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Penso em pessoas que são menos afortunadas do que eu.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Lembro-me de todas as oportunidades e privilégios que tenho.

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

Gratidão diária

Data:

Eu sou grato por

Data:

Eu sou grato por

Data:

Eu sou grato por

Gratidão diária



Minha afirmação positiva para hoje

É assim que farei o dia de hoje ser ótimo



Minha boa ação hoje

Coisas boas que experimentei hoje

Como farei o amanhã ainda melhor

Gratidão diária

Things that make me feel grateful

People that make me feel grateful

Challenges that help me learn

Touch, see, smell, taste, hear

Highlights from my day

Gratidão diária

Manhã

data __/__/__

Por que estou ansioso por hoje:

Pessoas que me fizeram sentir grato hoje:

Minha afirmação para hoje é:

Eu mostrarei minha gratidão por:

evening

Hoje eu escolho sentir:

Experiências que me fizeram sentir grato hoje:

O destaque do meu dia:

Algo que me fez sentir orgulhoso hoje:

Uma lição importante que aprendi hoje:

Gratidão diária

Considere cada um dos seguintes e descreva como eles fazem você se sentir grato

Minha família

Meus amigos

Minhas conquistas

Meus desafios e obstáculos

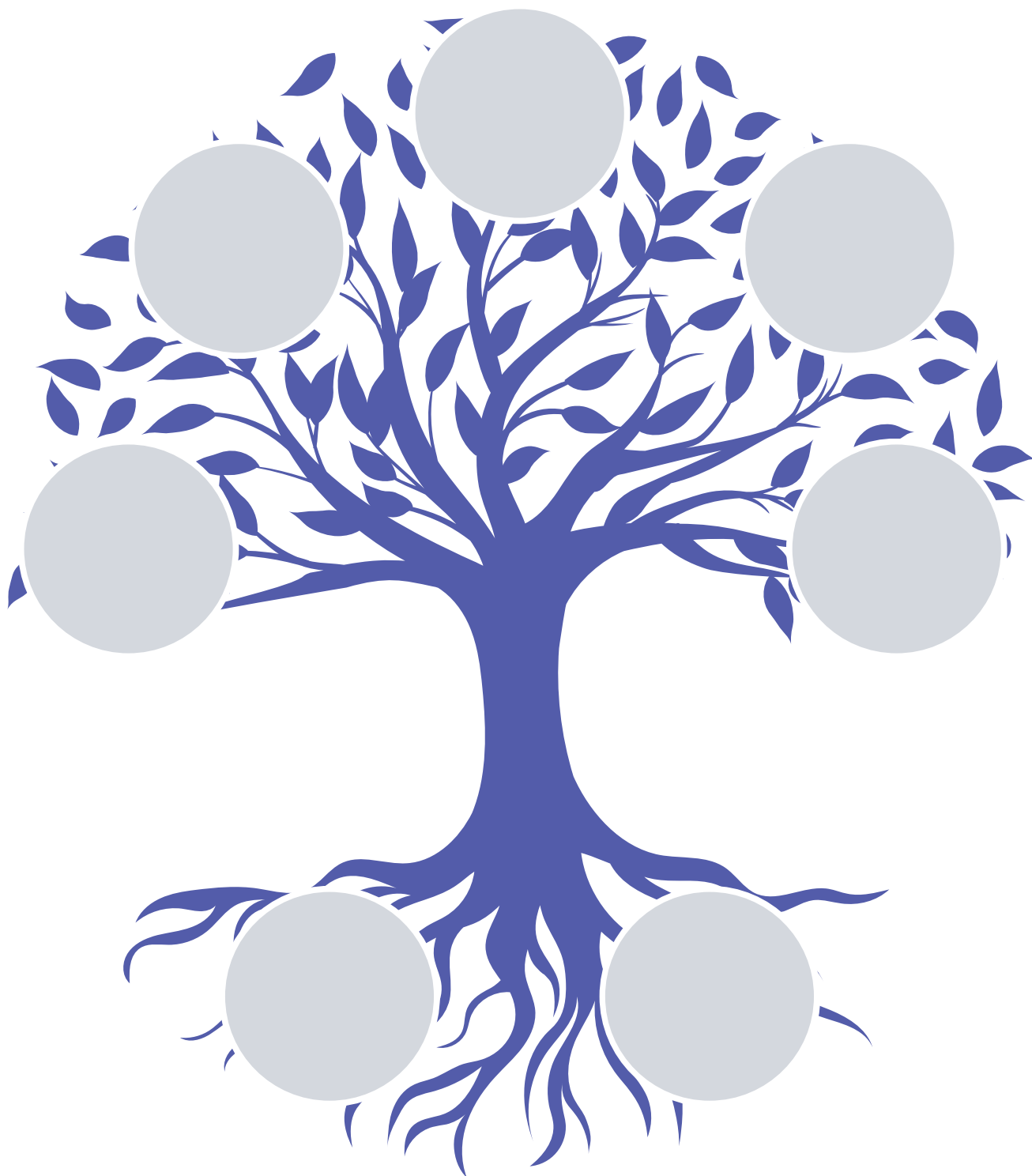
Meus hobbies e paixões

Minha mente

Meu corpo

Meu conhecimento e compreensão

Árvore da Gratidão



Flor da gratidão

Uma flor de gratidão é um lugar para registrar algumas das coisas pelas quais você é grato. Nas pétalas da flor, escreva coisas pelas quais você é grato. Podem ser coisas como sua família e amigos, férias em que você esteve, eventos em que você participou, o clima, etc. Quando estiver completa, exiba-a em algum lugar onde você possa vê-la todos os dias e se lembrar de tudo pelo que você tem a agradecer.



Uma nota de agradecimento

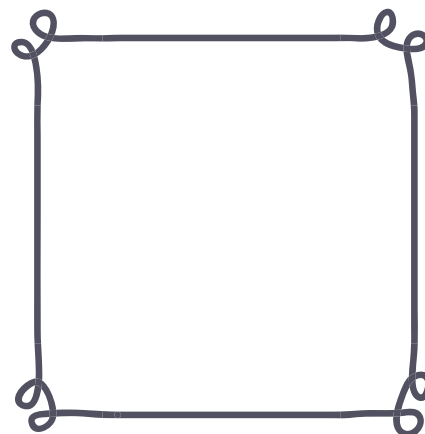
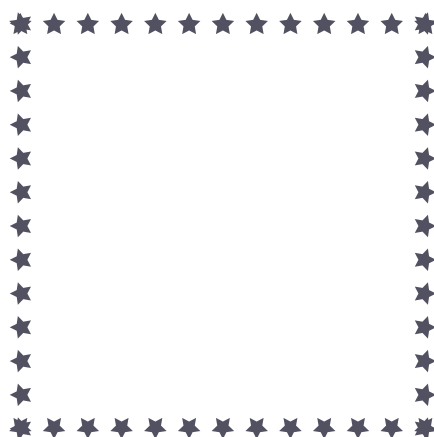
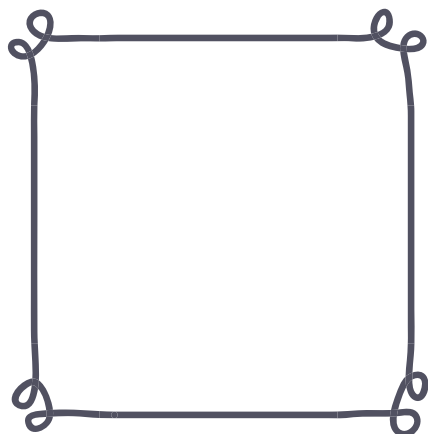
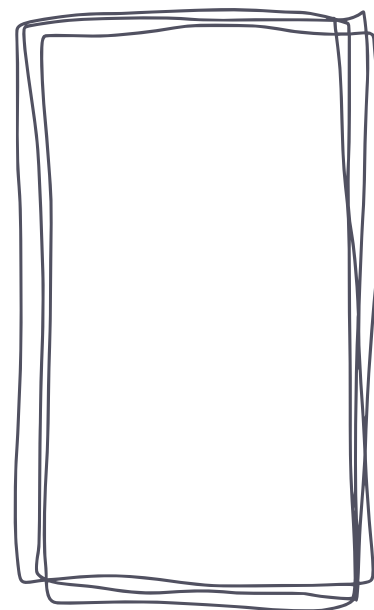
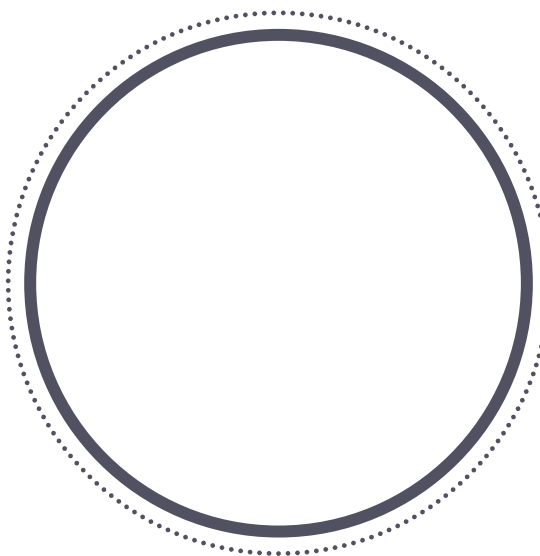
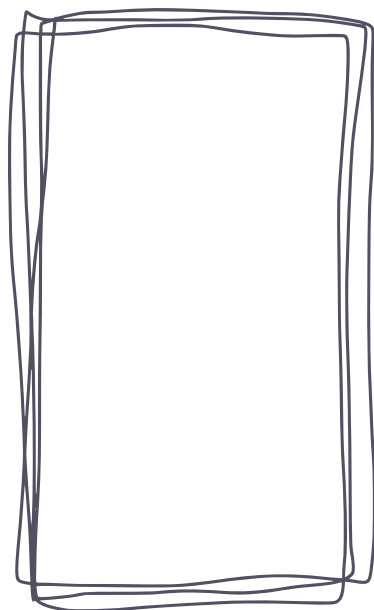
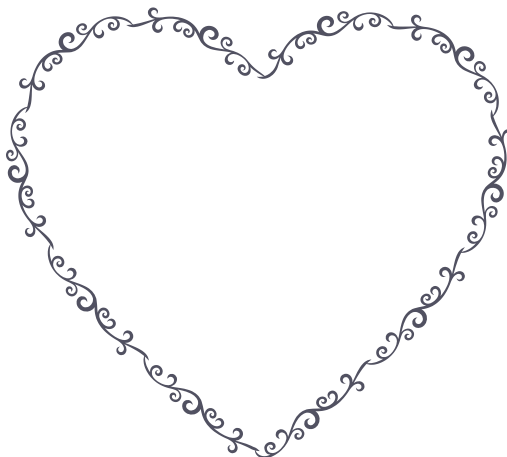
Escreva uma nota de agradecimento para você mesmo ou para alguém que o ajudou.



A light blue rectangular card with rounded corners, a grey shadow, and a grey tab on the top left. It features seven horizontal lines for writing.

Colagem de gratidão

Adicione fotos de todas as coisas pelas quais você é grato para que você possa visualizar sua gratidão.



Alfabeto de gratidão

Escreva algo pelo qual você é grato para cada letra do alfabeto.

a _____

b _____

c _____

d _____

e _____

f _____

g _____

h _____

i _____

j _____

k _____

l _____

m _____

n _____

o _____

p _____

q _____

r _____

s _____

t _____

u _____

v _____

w _____

x _____

y _____

z _____

Rastreador de gratidão

Mês:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Rastreador de gratidão

Cada dia
eu sou
grato

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

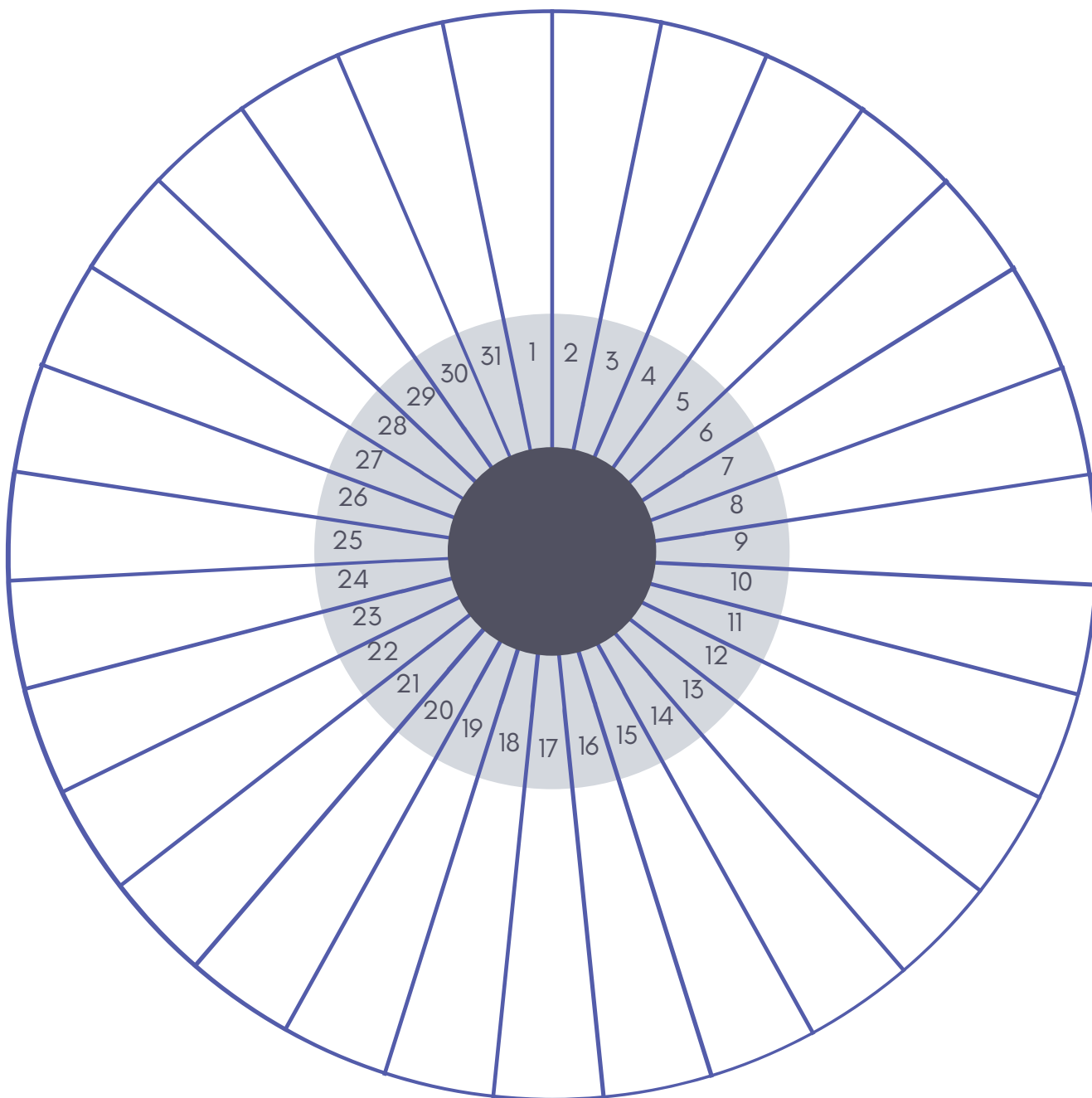
28

29

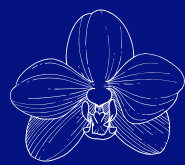
30

31

Rastreador de gratidão



Obrigada!



EH