



7 DIAS DE
GRATIDÃO

aprenda a transformar sua vida

Ana Carolina Souza

Por **Ana Carolina Souza**

Este material é **gratuito**, porém não é permitido modificar seu conteúdo que é protegido pela Lei 9.610/98



Gratidão - 2



ANA CAROLINA SOUZA

Cirurgiã Dentista formada pela Universidade de São Paulo, Coach, Master em Programação Neurolinguística, Reikiana, ThetaHealer, Treinadora e Palestrante. Estudiosa de assuntos relacionados à expansão da consciência e autoconhecimento.

Introdução

Durante muito tempo eu procurei respostas sobre o motivo da nossa existência neste planeta. Pensava que minha passagem por aqui precisava fazer sentido. Até descobrir que “aquilo que faz meus olhos brilharem” é auxiliar o despertar das pessoas sobre seu poder de cocriar, de forma consciente, a sua própria realidade!

Desde então, o lema que guia minha jornada é **“fazer a minha parte para que este mundo seja um pouco melhor quando eu partir dele do que quando cheguei aqui”**

Espero de todo coração que este livreto o faça perceber quão abençoado você JÁ é! **Gratidão** por escolher estar nesta jornada!



Apresentação

A melhor maneira de iniciar um livro que fala sobre **gratidão** é agradecendo: ao Criador de todas as coisas pela infinidade de informações transformadoras que venho recebendo e compreendendo ao longo da vida, à minha família que me permite viver as maiores lições nesta existência e, especialmente ao livro “**A Magia**”, de **Rhonda Byrne** que abriu um novo horizonte, inspirou-me a escrever e compartilhar parte da minha experiência vivenciando este sentimento. Antes de descobrir a importância e o poder desta prática eu achava que era uma pessoa suficientemente grata.

Este e-book surgiu com intenção de mostrar como a prática do sentimento de **gratidão** transformou, para melhor, a minha vida e a das pessoas ao meu redor. Além de demonstrar que se funciona comigo, pode fazer isso por você também.

Faremos uma jornada de sete dias agradecendo para que esta chama acenda em seu coração!

Importante compreender que **gratidão** é um **sentimento** e vai muito além da utilização da palavra muito obrigado. Para que ela realmente modifique sua realidade precisa ser sentida, vivenciada.

Para que você tenha mais clareza sobre o que acontece quando pratica e vivencia a **gratidão** é importante compreender o seguinte: tudo no Universo é energia, vibração e informação. Tudo mesmo, inclusive

eu e você! E há uma Lei Universal, a Lei da Atração ou da Vibração que atua todo momento em nossas vidas, quer acreditemos, quer não. Esta Lei diz que semelhante atrai semelhante. Semelhante em que? Em frequência e vibração!

Na prática significa que se estamos na maior parte do nosso tempo reclamando, julgando, resmungando, criticando, sentindo raiva ou tristeza, atrairemos mais motivos, situações e pessoas que nos ajudem a sentir ou vivenciar mais disso.

Por outro lado quando nosso foco, nossa atenção está em perceber quanto somos abençoados, em agradecer tudo (eu disse tudo!!), vivenciar o amor, mais desses sentimentos e sensações virão até nós.

Sabe aquela frase que diz que “reclamar não resolve o problema”?

Agora compreenderemos que além de não resolver, reclamar cria mais situações desagradáveis!

Há uma passagem no evangelho de Mateus que podemos utilizar em inúmeras situações: **”pois a quem tem, mais será dado e terá em abundância. Mas a quem não tem, até o que tem lhe será tirado” (Mt 13:12)**. Se imaginarmos que ele pode se referir à palavra **sentimento de gratidão** fica claro que aquele que é grato pelo que tem ou é, terá mais motivos para agradecer e viverá na abundância.

Buda também afirmou que **“se você nunca encontra razões para agradecer, a falta está em você”**

Pouco importa qual a sua crença (religiosa ou não), pois as mensagens dos grandes mestres reforçam o que foi dito anteriormente sobre a Lei da Atração.

Se você prefere uma visão científica podemos citar **Isaac Newton em “toda ação provoca uma reação igual e de sentido contrário”** e **Nikola Tesla “se você quiser compreender os segredos do Universo, pense em termos de energia, frequência e vibração”**

Sentir **gratidão** também estimula a produção de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem estar.

Independente de qual seja sua situação, creia que o hábito de agradecer constantemente pode transformar qualquer área da vida, trazendo



serenidade, prosperidade, saúde e maior felicidade.

Antes de partirmos aos exercícios, gostaria de compartilhar uma história ocorrida em minha família que demonstra como esta prática transformou (e ainda transforma) minha vida, meus relacionamentos!

Vivi histórias bem semelhantes de familiares que não se falavam durante anos. A convivência era tão desastrosa que não podiam sequer estar no mesmo ambiente. Quando um deles participava de algum evento em família, a outra pessoa não ia.

Esta situação dividia a família e, por vezes, trouxe-me bastante tristeza.

Aprendi que uma das formas de se praticar a **gratidão** é agradecer por algo que se deseja, mas que ainda não é realidade, como se aquilo já fosse real. E foi o que fiz! No meu **“caderno da gratidão”**, por várias vezes agradei pela “família harmoniosa e maravilhosa que eu tenho”, por todos conviverem em paz, mesmo quando isso ainda não era verdadeiro!

E, adivinhem? Hoje é esta a situação que vivenciamos!

Quem ainda não compreendeu que tudo é energia dirá que foi coincidência!

Lembremos que é o nosso sentimento que cria nossa realidade, portanto, ao fazer os exercícios, sinta profunda **gratidão**. Como se o sentimento partisse do seu coração.

“O homem é aquilo que pensa o dia inteiro. Todo pensamento emocionalizado, reforçado pelo sentimento, transforma-se em realidade física” (Ralph W. Emerson)

Que, de agora em diante, ser grato seja seu estilo de vida!

“Dá e receberás”- esta é outra Lei! E sentir **gratidão** significa dar graças a algo, abrindo a possibilidade de receber o que deseja e merece! Ser grato é dar valor ao que se tem e ao que ainda está por vir, abrindo o fluxo do receber.

Para as práticas que seguirão sugiro que separe um caderno para suas anotações diárias. É importante escrever porque este ato ativa diferentes áreas do cérebro.



Você tem sonhos?

Para que possamos ter, ser ou fazer o que desejamos é necessário que tenhamos clareza do que queremos. **“Para quem não sabe onde ir, qualquer caminho serve” (Lewis Carroll)**

Quais são os seus sonhos? Que desejos vêm da sua alma? Por que você deseja isso? Quem esse sonho beneficiará?

Importante descrever os sonhos com a maior riqueza de detalhes possível

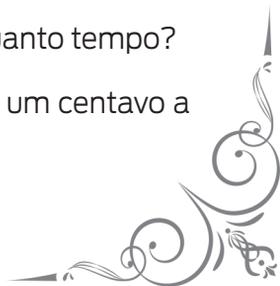
Por exemplo: Seu sonho é ter sucesso profissional. Qual a imagem do sucesso pra você? Sucesso é muito genérico! E tem diferentes significados para pessoas diferentes. Talvez para mim, sucesso seja este livro chegar ao máximo possível de pessoas e para você, ser promovido na empresa em que trabalha.

O fato de não ter uma imagem palpável e mensurável pode atrapalhar a manifestação do desejo em nossa vida.

Quer outro exemplo?

Seu sonho é fazer mais dinheiro. Mas quanto? Por quanto tempo?

Se fazer mais dinheiro for seu pedido e você receber um centavo a mais, já será “mais dinheiro”!



Eis a importância de ser específico e ter clareza.

Faça uma lista dos seus desejos. Não se preocupe “como” será possível realizá-los, pois esta função cabe ao Universo. Você fará sua parte, porém o Universo se encarregará de colocar pessoas, ideias, situações oportunas em seu caminho. Você poderá adicionar novos sonhos e metas sempre que desejar.

Para facilitar a criação desta lista é possível dividi-la em categorias como: relacionamentos, família, saúde, finanças, carreira, desejos pessoais e aquisições.



Iniciando nossa jornada de 7 dias de **Gratidão**



Dia 1

Conte suas bênçãos

O exercício de hoje consiste em fazer uma lista, por escrito de dez bênçãos em sua vida pelas quais sente gratidão. Podem ser fatos, coisas, pessoas, recentes ou não. Para que o sentimento seja multiplicado, escreva também o motivo pelo qual é grato.

Exemplo:

Sou verdadeiramente grato por meu trabalho **porque** através dele pago em dia todas as minhas contas

Sou realmente grato por minha professora “fulana” **porque** com ela aprendi a cantar o hino nacional e honrar meu país.

Se, no início, sentir dificuldade em listar dez bênçãos utilize as mesmas categorias descritas para a criação da sua lista de desejos.

Ao findar as listas releia cada item dizendo as palavras **muito obrigada** ou **gratidão** ao final dele, sentindo o máximo de **gratidão** possível!

Para que o sentimento torne-se um hábito, este exercício de listar dez bênçãos deverá ser repetido diariamente ao longo da jornada. E se você quiser tornar extraordinária sua vida, anote ao findar esta pequena jornada, ao menos um motivo para ser grato, todos os dias, para sempre!

Dia 2

Transforme seus sonhos em realidade

Pensamento dá forma. Sentimento cria a realidade.

Importante salientar que é o nosso sentimento em relação aos nossos sonhos e desejos que torna mais (ou menos) provável a materialização deles.

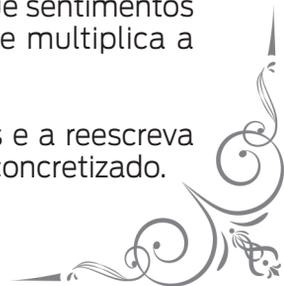
Se desejamos profundamente algo, precisamos sentir **como se** este sonho **já fosse realidade**. Isso é ter fé!

Pergunte-se: se isto já fosse real como eu me sentiria?

Incorpore esta sensação. Sinta com todas as suas células! Visualize seu sonho concretizado. Diga para si: “isto é real!!”

Quando somos gratos por algo antes de termos ou sermos aquilo, estamos justamente criando a possibilidade daquilo existir em nossa vida utilizando, novamente, a Lei da Atração que diz que sentimentos semelhantes se atraem. Agradecer antecipadamente multiplica a chance de atrair seu desejo e torná-lo real.

Para o exercício de hoje pegue sua lista de desejos e a reescreva agradecendo cada item como se o desejo já estivesse concretizado.



Exemplo:

Gratidão, gratidão, gratidão por meu relacionamento harmonioso e feliz com meu esposo.

Obrigado, obrigado, obrigado por meus rins saudáveis e funcionando de maneira perfeita.

Gratidão, gratidão, gratidão por minha aprovação no concurso público para o cargo de assistente social.

Agradeça acreditando que tudo é possível àquele que crê. A dúvida, a incerteza, o medo e a ansiedade atrapalham a concretização dos nossos pedidos. Mantenha-se com fé!



Dia 3

Melhore sua saúde

Com frequência focamos nas partes do nosso corpo que estão adoecidas ao invés de agradecermos todo o restante do corpo saudável. Quando temos algum problema de saúde falamos sobre ele o tempo todo!

Há um princípio que diz que aquilo em que colocamos nosso foco, expande-se, aumenta de tamanho. Logo, se desejamos saúde precisamos parar de focar na doença.

Como vai sua saúde?

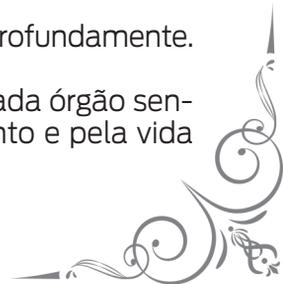
Sua resposta pode ser um bom indício do quanto você sente-se grato pela saúde que tem, que recebe da Fonte todos os dias.

O exercício de **gratidão** por sua saúde será dividido em duas etapas:

Primeira

Posicione-se de maneira confortável, respire calma e profundamente.

Pense em cada parte do seu corpo, cada sistema, cada órgão sentindo profunda **gratidão** por seu perfeito funcionamento e pela vida abundante que pulsa em cada um deles.



Visualize-os saudáveis.

Sermos gratos por nossa saúde é fundamental para mantê-la e aumentar seu fluxo.

“Somos as únicas criaturas na face da Terra capazes de mudar nossa biologia através do que pensamos e sentimos”(Deepak Chopra)

“Você quer saber como está seu corpo hoje? Lembre-se do que pensou ontem. Quer saber como estará amanhã? Olhe seus pensamentos hoje” (Deepak Chopra)

Segunda

Escolha algo em seu corpo, em sua saúde que deseja melhorar. Pense em como seria o estado ideal e como se sentiria se isso já fosse realidade.

Permaneça alguns minutos neste “estado ideal” agradecendo e sentindo que seu órgão, suas células estão funcionando de maneira extraordinária, em perfeita ordem e muito saudável!



Dia 4

Atraia prosperidade financeira

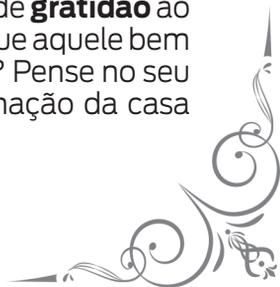
Será complicado melhorar sua condição financeira se você continuar afirmando que ganha muito pouco, que tudo é muito caro, que seu dinheiro mal dá para pagar as contas. Ou julgando e criticando quem tem mais que você.

Ao sermos gratos pelo dinheiro que possuímos, mesmo que seja insuficiente no momento, permitimos que a abundância flua em nossa vida.

Tudo o que você possui, de alguma forma, conseguiu através do dinheiro; seu ou de outras pessoas.

Perceba quanto você já é abundante e que dinheiro pode vir até você de várias formas: presentes, descontos e promoções em mercadorias, um almoço que alguém paga pra você, aumento de salário, gratificações. E quantos motivos há para ser grato pelo dinheiro que tem agora!

Uma maneira prática de estimularmos o sentimento de **gratidão** ao pagarmos uma conta é pensar em todos os benefícios que aquele bem nos proporciona. Pagará uma conta de energia elétrica? Pense no seu banho quente, no telefone celular que utiliza, na iluminação da casa onde mora, nos eletrodomésticos, etc.



De agora em diante, sempre que for pagar algo mentalize “todo dinheiro que invisto em mim, retorna a mim multiplicado” ou “vai abençoado e volta dobrado”!

O exercício deste dia consiste em escrever as frases seguintes e, em três momentos do seu dia, parar, reler e agradecer do fundo do seu coração.

“Sou realmente grato por todo dinheiro que recebi ao longo da vida”

“Sou verdadeiramente grato por todo dinheiro que tenho agora”

“Eu escolho a abundância e a prosperidade”

Ao findar este dia coloque este bilhete num local visível para que sirva de lembrete de ser grato o máximo de vezes possível.



Dia 5

Agradeça seu trabalho

Seja grato por seu trabalho, seja ele qual for e mesmo que não seja ainda o que você gostaria de ter.

Deseja um novo emprego? Uma recolocação no mercado de trabalho? Então agradeça o atual ou o anterior.

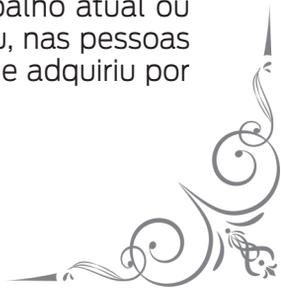
Você acredita que ganha muito pouco para ser grato? Imagine se não tivesse nem isso. Como seria sua vida? Pense em quantas pessoas neste exato momento dariam tudo para estar em seu lugar.

Independente de qual seja sua função, faça sempre mais e melhor! Lembre-se de que não é para os outros que você está fazendo. É para si! Afinal você controla quanto receberá através de quanto você dá!

Exercício do dia 5

Liste dez motivos que tem para agradecer seu trabalho atual ou passado. Pense nos benefícios que ele já proporcionou, nas pessoas que facilitam seu trabalho, nas amizades, nos bens que adquiriu por conta dele, nas pessoas que são beneficiadas por ele.

Releia os itens sentindo-se grato por cada um deles.



Dia 6

Cure seus relacionamentos

A **gratidão** transforma os relacionamentos e os faz prosperar.

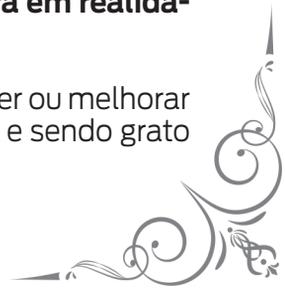
Você já ouviu dizer que as palavras têm poder? Isso é fato!

O que falamos, pensamos, criticamos, culpamos ou julgamos a respeito das pessoas prejudicará a nossa vida. E mais: para validar o que acreditamos e pensamos sobre a outra pessoa, provavelmente ela agirá conforme nossas crenças sobre ela.

Mesmo que seus relacionamentos estejam harmoniosos, ser grato pode transformá-los ainda mais! E aqueles que ainda são problemáticos poderão ser curados!

“Imagine um final ou uma solução feliz para o seu problema, sinta a emoção da vitória e aquilo que você imagina e sente será aceito pela mente subconsciente que o transformará em realidade” (Joseph Murphy)

Esta é uma técnica que pode ser utilizada para resolver ou melhorar qualquer relação ou situação, visualizando a cena ideal e sendo grato pela situação antes mesmo dela acontecer.



Toda situação negativa que vivenciamos pode se transformar em aprendizado sobre nós mesmos. Ela demonstra como temos pensado, agido; enfim sobre a energia que estamos emanando para o Universo e que está retornando a nós. Compreendendo isso podemos perceber qual nossa parcela de responsabilidade pelo que nos acontece. E facilita que agradeçamos pela vida das pessoas envolvidas.

Nutrir sentimentos negativos, ruins, apenas fará com que nossa vida esteja mais sujeita a intempéries e infelicidade.

“Agarrar-se à raiva é como segurar um carvão em brasa com a intenção de jogá-lo contra outra pessoa; no final quem se queima é você” (Buda)

Exercício

Primeira parte

Faça uma lista de vinte pessoas que, de alguma forma, fizeram diferença em sua vida, ensinaram algo ou ajudaram em alguma ocasião, mesmo que elas não estejam mais neste plano. Escreva o porquê de sua **gratidão** a cada pessoa. Agradeça de todo coração.

Segunda parte

Há algum relacionamento necessitando ser curado, passando por alguma crise? Guarda rancor ou mágoa de alguém? Escolha qual relação você deseja curar.

Ser grato pode transformar qualquer relação.

Pense na pessoa sem julgamentos e escreva três coisas pelas quais você é grato a ela. Pense nas qualidades que ela possui.

Imagine como seria a situação ideal e seja grato por tudo estar bem entre vocês.

Esta pessoa também não precisa estar neste plano, nem presente em sua vida neste momento.



Dia 7:

Atraia resultados extraordinários

Agradecer antes pelo resultado perfeito de algo que faremos aumenta incrivelmente a chance de ocorrer conforme planejado.

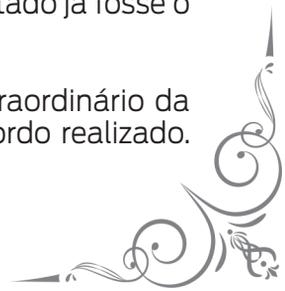
As Leis Universais operam de forma precisa. Usemos, também, a Lei da Atração para criar os resultados ideais para nossos projetos. Para esta Lei não existe acaso. Recebemos o que emanamos em forma de pensamentos e sentimentos.

Esta ferramenta pode ser utilizada para conseguirmos a vaga ideal para estacionar o carro, para o resultado positivo de uma conversa ou negociação, uma reunião ou entrevista de trabalho, uma compra a fazer, para que uma viagem transcorra de forma segura e harmoniosa; enfim, pode ser usada para qualquer situação.

Exercício

Escolha uma situação importante para a qual deseja obter resultados maravilhosos e escreva num papel como se o resultado já fosse o melhor possível. Visualize a resolução ideal.

Como exemplo: muito obrigado pelo resultado extraordinário da conversa com o gerente do banco. Sou grato pelo acordo realizado. Gratidão! Gratidão! Gratidão!



Esta pequena jornada serve como início de uma prática que pode tornar sua vida cada vez mais extraordinária e feliz!

Continue sintonizando a energia do sentimento de **gratidão** lembrando que semelhantes se atraem!

Quer ter mais motivos para agradecer? Seja grato por tudo o que tem e é hoje!

Uma dica interessante que pode incentivar as pessoas ao seu redor (família, empresa, escola, etc.) a praticarem e permanecerem nesta incrível vibração é utilizar um “**pote da gratidão**”. Separe qualquer pote, um bloquinho de anotações e um lápis. Todo dia escrevam, ao menos, um motivo para serem gratos, dobrem o papel e coloquem no pote. Quando ele estiver lotado, os papéis podem ser lidos para que percebam a quantidade de bênçãos e motivos para agradecer que têm e queimados em seguida.

“Coloque a gratidão na sua pauta diária. Em vez de reclamar e se vitimizar com as pedras do caminho, experimente agradecer(...) De uma forma ou de outra, as pedras no caminho são bênçãos na sua vida. Agradeça à vida” (Wallace Liimaa)



Conclusão

Espero, com todo meu amor, que este conteúdo faça sentido para você e o auxilie a ter a vida extraordinária que merece!

Para reforçar as transformações e bênçãos que a **gratidão** faz em nossas vidas, segue link com vários depoimentos de pessoas que incluíram este sentimento como hábito em seu dia-dia.

(www.anacarolinacoach.com)

Beijo no seu coração

Ana Carolina Souza

