

O poder da gratidão

101 histórias sobre como ser grato pode mudar sua vida

O poder da gratidão

101 histórias sobre como ser grato
pode mudar sua vida



O poder da gratidão

101 histórias sobre como ser grato pode mudar sua vida

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

Conteúdo

Introdução

1

~Conte Suas Bênçãos~

1. Aumentando o Volume, Mary CM Phillips
2. A beleza das manchas da idade, Connie K. Pombo
3. O Lar Perfeito, Jody E. Lebel
4. Obrigado por bagunçar minha vida, Richard Weinman
5. Minha oração respondida, Nancy F. Goodfellow
6. Corridas da meia-noite, Thom Schwarz
7. Por causa do Facebook, Kathe Kokolias
8. Presentes de lugares escuros, Katie O'Connell
9. Momentos milionários, Judy O'Kelley
10. Destacando-se, Jay Seate

2

~Abridores de olhos~

11. O Lugar Certo, Thomas Behnke
12. O sofá e o resmungão, Cathy Mogus
13. Nota para mim mesmo, Alicia Rosen
14. Dois Segundos no Microondas, Savannah Dee
15. Algo sobre Mary, Debbie Acklin
16. O Motorista Grato, Mary E. Laufer
17. Meu Eu Mais Sábio, Dorann Weber
18. Minha alegria renovada, Janet Perez Eckles
19. Corpo bonito, Carole Brody Fleet

3

~Praticando Gratidão~

20. A Lista Abençoada, Linda Newton
21. A gratidão é uma ação, Cara Rifkin
22. Encontrando Cinco, Helen F. Wilder
23. Um presente devolvido, Lindy Schneider
24. Fora das Trevas, Christian Conte
25. O verão que quase não aconteceu, Carolyn Roy-Bornstein
26. A Caixa de Bênçãos, Jennifer Reed
27. Em Thanks for What We Have, Annmarie B. Tait
28. A Terceira Sentença, Michelle Mach
29. A Lista Grata, Lynn Johnson

4

~Uma Mudança de Perspectiva~

30. The Rumbling, Katie Bangert
31. Fly Me to the Moon, Anita Daswani
32. Todo dia é um bom dia, Trisha Faye
33. Um Grande Coração, Johnny Wessler
34. Às vezes é preciso uma criança, Elizabeth Atwater
35. O ano realmente ruim, triste e podre, Monica A. Andermann
36. Por que não pensei nisso? Eileen Meliá Hession
37. Obrigado é o suficiente, April Knight
38. Um Casamento e um Funeral, Cindy Hval
39. Estrada para o Perdão, Gwen Daye
40. Um Futuro Mais Brilhante, Lorraine Cannistra

5

~Palavras bem escolhidas~

41. Tenha um dia! Sharon Fuentes
42. O antídoto para problemas de primeiro mundo, Diane Stark
43. Ser feliz é o suficiente, Kathleen M. Basi
44. Um golpe de bênçãos, Kathy Shiels Tully
45. Presentes Quebrados, Alice Luther
46. A Reunião da Família, Joy Cook
47. Nove coisas que gostamos em você, Laura Snell
48. Vencendo o Dragão, Pat Wahler
49. Obrigado pelo lembrete, Andrea Fortenberry
50. Tentando o Destino, Joyce Newman Scott
51. A Questão, Haylie Smart

6

~Gratidão pela vida~

52. Dois presentes incríveis, Mary McLaurine
53. Sorriu para o Sol Nascente, Andrea Mullenmeister
54. Por que escolho a gratidão, David A. Grant
55. Fazendo a matemática, Sylvia A.
56. Um Presente Incrível, Rob Harshman
57. Caminhando em direção aos meus sonhos, Annie Nason
58. O que vier, Erika Hoffman
59. Meu primeiro encontro com Nelson, Sasha Couch
60. Meu Coração Aberto, Davina Adjani
61. Uma Dádiva do Tempo, Mickey Sherman

7

~Prazeres Simples~

62. Próxima saída: Felicidade, Nancy Burrows

63. A mercearia, Susan Boltz
64. A Vida Simples, Stephanie A. Mayberry
65. Vila dos Meninos Nigerianos, Rob Harshman
66. Uno, pipoca e riso, Drema Sizemore Drudge
67. A alegria da louça suja, Jessica Snell
68. Jantar com as crianças, Ronda Nobles Nuñez
69. O homem que não tinha nada, Elizabeth Atwater
70. À procura de arco-íris, Tina Grover
71. O que aprendi com meu primeiro Dia de Ação de Graças, Johnny Tan

8

~Revestimentos de Prata~

72. Que diferença um ponto pode fazer, Amy Corron Power
73. Bênção disfarçada, Jill Burns
74. Fora dos escombros, Audrey Ades
75. Um super-herói, Luanne Tovey Zuccari
76. O Chamado para Despertar, Ann Morrow
77. Um Trio de Cura, Deborah Drezon Carroll
78. Gratidão na Crise, Jenny Estes
79. Toma e Dá, Simone Adams
80. Uma jornada para mim mesmo, Daniel J. Mangini
81. Quando a vida é um quebra-cabeça, Bonnie Compton Hanson

9

~Pagando Adiante~

82. O Indeciso, Candace Carteen
83. Possibilidade e Promessa, Larry Schardt
84. Os Gratos, TC Currie

85. Enfrentando meus medos, Barbara LoMonaco
86. Não apenas uma xícara de café, Charlotte Triplett
87. O Clube de Costura, Conni Delinger
88. Bagatela ou Tesouro? Linda E Allen
89. A Fan of Kindness, Christine A. Holliday
90. A Água Não Deixa Cicatrizes, Dean K. Miller
91. De um emprego a um privilégio, D'ette Corona

10

~Nunca é tarde para agradecer~

92. Amor Difícil, Jody Fuller
93. O Tipo Mais Difícil de Economizar, Chelsea Johnson
94. Sinceros agradecimentos, Amanda C. Yancey
95. Uma visita ao hospital, JB Steele
96. Grata por Stew, Shawna Troke-Leukert
97. O Livro da Gratidão, Carrie O'Maley Voliva
98. O eco de um professor, Lola Di Giulio De Maci
99. Presentes, Kelly Hennigan
100. A Festa da Gratidão, Allison Hermann Craigie
101. Obrigado pela doação, Jodi Renee Thomas



Introdução

“Obrigado” é a graxa que mantém a sociedade funcionando. Mas dizer obrigado e ser grato são duas coisas muito diferentes. O primeiro faz parte de ser educado, o último - bem, é o segredo para uma vida de felicidade e sucesso.

Por um lado, as pessoas vão gostar mais de você. A ingratidão é uma das características mais odiadas nas pessoas. Atua como repelente. Ninguém quer estar perto de ingratos. A gratidão, por outro lado, está entre os dez por cento das qualidades que as pessoas apreciam. Ser simpático é apenas o começo. A lista de consequências resultantes da gratidão é tão longa e tão otimista que parece mais um discurso de vendas de um comercial brega do que resultados comprovados por pesquisas. Maior otimismo. Energia superior. Maior criatividade. Vida útil mais longa. Ousadia diante do desafio. Maior resposta imune. Maior tolerância. Habilidades cognitivas aumentadas.

Ser grato coloca você em um estado de espírito positivo. Os psicólogos chamam isso de “espiral ascendente”. Assim como focar em todas as coisas que deram errado durante o dia deixa você irritado e mal-humorado, reconhecer o que deu certo - chame-as de bênçãos ou “coisas boas” - tem o efeito inverso. Um pensamento positivo leva a outro pensamento positivo, que é seguido por uma lembrança agradável e assim por diante. Cada pensamento espirala para cima em outro momento feliz e seu humor sobe junto com seus pensamentos.

A razão pela qual isso acontece é múltipla. Sua atenção está focada em eventos reais que ocorreram - dando uma realidade concreta a momentos que a maioria de nós provavelmente esqueceria ou ignoraria se não fosse deliberado em lembrá-los. Uma vez que a maioria dos momentos de gratidão da maioria das pessoas envolve outras pessoas - contabilizar esses momentos ressalta os relacionamentos que dão sentido à vida, o que é particularmente importante na existência eletronicamente isolada de hoje. Também aumenta a auto-estima. “Se todas essas coisas boas estão acontecendo comigo, devo merecer.”

O senso comum diz que esses provavelmente seriam os resultados prováveis de lembrar momentos positivos do passado. Essa descoberta não me surpreendeu. Mas alguns dos outros resultados documentados pelos pesquisadores realmente me deixaram animado. Um professor que consultei descobriu que, quando as pessoas se sentem valorizadas, elas vão além por você. Seu experimento descobriu que quando médicos ocupados recebiam um pequeno sinal de gratidão - um saquinho de balas neste caso - eles eram mais elásticos em seus pensamentos e dispostos a consultar outros médicos para confirmar seus diagnósticos. Os médicos que não recebiam o “obrigado” extra tendiam a ser metódicos em sua abordagem e às vezes ignoravam fatos que não se encaixavam em seu diagnóstico preliminar.

A gratidão também ajuda a “cuidar dos negócios emocionais das coisas negativas em nossas vidas”, diz o professor de psicologia Philip Watkins, Ph.D. da Eastern Washington State University. Pessoas gratas são capazes de se lembrar de eventos positivos do passado, mesmo após um trauma. Encontrar coisas pelas quais podemos ser gratos ajuda a tornar a memória de uma experiência difícil menos intrusiva. Outra pesquisa encontrou uma conexão entre o tipo de emoções positivas criadas pela gratidão e resiliência. Pessoas gratas são mais capazes de enfrentar as tempestades da vida.

Essas emoções positivas também podem ajudá-lo a resolver os problemas da vida. Existe uma conexão clara entre sentir-se otimista e fazer conexões e associações cognitivas. Um estudo fascinante descobriu que, quando crianças pequenas foram solicitadas a relembra um momento que as deixou tão felizes que elas queriam dançar, elas foram mais capazes de se lembrar de informações que acabaram de aprender do que crianças que não receberam o prompt de “dança feliz”. . Essa pequena pesquisa me levou a dizer a meus próprios filhos para pensar em uma lembrança feliz antes de fazer um teste desafiador na escola. Achei que não faria mal, e os dados indicavam que poderia ajudar muito!

Igualmente importante, a gratidão pode ajudar a aliviar o estresse. Contar as bênçãos de alguém eleva o humor, o que estudos demonstraram que pode reduzir os efeitos físicos do estresse. Seis em cada dez millennials dizem que estão tentando reduzir o estresse em suas vidas, e mais da metade diz que o estresse os mantém acordados à noite. Um pesquisador com quem conversei conduziu um estudo no qual os participantes foram conectados para que sua pressão arterial, frequência cardíaca e hormônios do estresse pudessem ser medidos. Em seguida, eles foram solicitados a apresentar um discurso improvisado que contaria a maior parte da nota do curso, o que os colocou em um estado de alto estresse. Os participantes que receberam uma sugestão visual que invocou uma mentalidade positiva demonstraram desestressar rapidamente de uma forma que aqueles que receberam imagens visuais neutras ou negativas não conseguiram. A gratidão pode ter um impacto semelhante.

É por isso que este livro O poder da gratidão pode ser um companheiro tão importante para você. Todas as histórias que coletamos apresentam momentos de gratidão. Alguns são monumentais – mas a maioria faz parte da vida cotidiana. Essa é a magia da gratidão. Realmente são as pequenas coisas que importam. O nascer do sol e suas cores gloriosas. A despedida inesperada de um emprego e a forma graciosa como a mulher despediu se despediram. A lição aprendida ao pegar o ônibus. Estava chovendo quando escrevi isso pela primeira vez. Agora, ao revisá-lo, estou sob o brilho do magnífico arco-íris duplo que brilhou no céu. Esse arco-íris estará na minha lista de gratidão hoje - quando eu olhar para trás em meu diário, me lembrarei de como foi inspirador.

Talvez você tenha escolhido este livro porque não está naturalmente disposto a “olhar pelo lado positivo”. A boa notícia é que você pode se tornar mais grato, mesmo que isso não seja natural para você. Ouvir as histórias de gratidão de outras pessoas é uma maneira de fazer isso. Em uma carta que escreveu em 1771, Thomas Jefferson

comentou: “Quando um... ato de caridade ou de gratidão, por exemplo, é apresentado à nossa visão ou imaginação, ficamos profundamente impressionados com sua beleza e sentimos um forte desejo em nós mesmos de fazer atos de caridade e gratidão também”.

As histórias deste livro foram selecionadas para funcionar como um pequeno estimulante só para VOCÊ. Há uma boa chance de que eles o encorajem a encontrar bênçãos de maneiras que você não havia notado antes. Os pesquisadores chamam isso de “elevação” – você e eu podemos chamar as histórias de “emocionantes” – e estudos mostram que as pessoas que ouvem histórias de boas ações relatam literalmente sentir uma sensação de calor no peito e um desejo de reproduzir à sua maneira os tipos de ações de que acabaram de ouvir falar.

Conte suas bênçãos

Conte suas bênçãos. Depois de perceber o quanto você é valioso e o quanto tem a seu favor, os sorrisos voltarão, o sol nascerá, a música tocará e você finalmente poderá seguir em frente com a vida que lhe foi destinada com graça, força, coragem e confiança.

~Og Mandino

Aumentando o volume

Abundância não é algo que adquirimos.

É algo que sintonizamos.

~Wayne Dyer

“Está passando o filme Sniper Americano”, eu disse ao meu marido quando nos deitamos na cama. Não tínhamos visto o filme, mas ele recebeu boas críticas. Bradley Cooper interpreta um SEAL da Marinha dos EUA no Iraque, que mais tarde tem dificuldade em se ajustar à vida normal.