

# MINHA GRATIDÃO *eleeeeeeeeeee* DIÁRIA

*Gente*  
editora

ROBSON HAMUCHE



MINHA  
GRATIDÃO



DIÁRIA

Gente  
editora

**Diretora**  
Rosely Boschini

**Gerente Editorial Pleno**  
Franciane Batagian Ribeiro

**Assistente Editorial**  
Alanne Maria

**Produção Gráfica**  
Fábio Esteves

**Capa, Projeto Gráfico  
e Diagramação**  
Mariana Ferreira

**Revisão**  
Wélida Muniz

**Impressão**  
Geográfica

Caro(a) leitor(a),  
Queremos saber sua opinião sobre  
nossos livros. Após a leitura, curta-nos no  
**facebook.com/editoragentebr**,  
siga-nos no Twitter **@EditoraGente**,  
no Instagram **@editoragente** e  
visite-nos no site **www.editoragente.com.br**.  
Cadastre-se e contribua com sugestões,  
críticas ou elogios.

Copyright © 2022 by Robson Hamuche.  
Todos os direitos desta edição  
são reservados à Editora Gente.  
Rua Natingui, 379 – Vila Madalena  
São Paulo, SP – CEP 05443-000  
Telefone: (11) 3670-2500  
Site: [www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br)  
E-mail: [gente@editoragente.com.br](mailto:gente@editoragente.com.br)

Este livro foi impresso pela Geográfica em papel  
pólen bold 70 g/m<sup>2</sup> em outubro de 2022.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Hamuche, Robson  
Minha gratidão diária / Robson Hamuche. - São Paulo :  
Editora Gente, 2022.  
384 p.

ISBN 978-65-5544-286-1

1. Desenvolvimento pessoal I. Título

22-5459

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Desenvolvimento pessoal

# NOTA DA PUBLISHER



É comum nos sentirmos estressados com a correria do dia a dia. Nossa mente, sempre preocupada com os problemas que precisamos resolver, potencializa esses sentimentos, o que nos deixa exaustos. Apesar de, muitas vezes, parecer que não há nada que possamos fazer, algumas mudanças de hábito podem contribuir para o nosso bem-estar. Entre elas, exercer a gratidão ganha destaque especial.

É com grande prazer que lanço mais uma obra de Robson Hamuche, autor best-seller da casa e grande amigo. Aqui, ele nos mostra que, quando direcionamos nossa percepção para as coisas boas, quando ocupamos nossa mente sendo gratos, ganhamos uma nova perspectiva sobre a nossa vida e ficamos mais satisfeitos e felizes.

Por isso, acredite: é possível alcançar uma vida mais leve. *Minha gratidão diária* é um presente que nos mostra como, com exercícios e reflexões para todos os dias do ano, conseguimos adicionar uma prática simples, mas muito benéfica, em nossa rotina. Basta começar!

Boa leitura!

**Rosely Boschini**

CEO e Publisher da Editora Gente



# O ESTILO DE VIDA DE SER GRATO



Gratidão!

Essa é a palavra-chave que pode abrir todas as portas para os bons acontecimentos em sua vida e contribuir para a materialização dos seus desejos, transformando completamente a sua realidade!

Com origem no termo em latim *gratus*, a palavra gratidão pode ser traduzida como agradecido ou grato. Também deriva de *gratia*, que significa graça. Segundo o dicionário, é a qualidade de quem é grato; é o reconhecimento de uma pessoa por alguém que prestou um benefício. Porém, gratidão é muito mais do que um substantivo.

Esse termo simples, mas com um significado tão belo, pode ser considerado um estilo de vida: o estilo de vida de ser grato. Devemos agradecer a tudo o que acontece e a tudo o que não acontece em nossas vidas. Existem estudos que apontam que o sentimento genuíno de gratidão pode estar ligado à sensação de bem-estar emocional. Assim, pessoas que experimentam a real valorização da sensação provocada por ela podem se sentir mais prósperas, tranquilas e felizes com a vida que têm.

A prática da gratidão não é um exercício de conformismo e, sim, de entendimento do fluxo da vida. Sermos gratos por tudo o que conquistamos faz com que sejamos retribuídos. Semeamos gratidão e colhemos bons frutos! Também é uma prática de fé: agradecer pelos eventos em nossa vida é reconhecer que o universo está fazendo um bom trabalho, mesmo quando passamos por desafios ou sofrimentos. Além disso, ao sermos capazes de sentir a gratidão por tudo o que nos acontece, entendemos que os problemas que enfrentamos fazem parte de algo muito maior que nos impele

a crescer. Essa confiança gera resiliência, felicidade e um sentimento de que a vida é uma aventura que vale a pena ser saboreada e vivida.

Este livro é um convite para você preencher sua vida com bons pensamentos, porque em um lugar cheio de coisas boas, não há espaço para o que não é bom. O sentimento de gratidão vem acompanhado de alegria, amor, compaixão e entusiasmo.

A prática da gratidão é uma ferramenta simples e poderosa, capaz de mudar sua maneira de enxergar o mundo e, conseqüentemente, a sua vida. Esta leitura será uma forma de você se conectar diariamente com essa energia poderosa.

**Robson Hamuche**

*PS: Se este livro chegou até você depois do primeiro dia do ano, ainda assim leia a primeira sugestão, sobre o pote de gratidão. Ele pode começar a ser feito a qualquer momento e será uma ótima maneira de registrar os gratos momentos de seu ano em paralelo à leitura, que trará novas inspirações.*

JANEIRO





ROBSON HAMUCHE



MINHA  
GRATIDÃO



DIÁRIA

Gente  
editora

**Diretora**  
Rosely Boschini

**Gerente Editorial Pleno**  
Franciane Batagian Ribeiro

**Assistente Editorial**  
Alanne Maria

**Produção Gráfica**  
Fábio Esteves

**Capa, Projeto Gráfico  
e Diagramação**  
Mariana Ferreira

**Revisão**  
Wélida Muniz

**Impressão**  
Geográfica

Caro(a) leitor(a),  
Queremos saber sua opinião sobre  
nossos livros. Após a leitura, curta-nos no  
**facebook.com/editoragentebr**,  
siga-nos no Twitter **@EditoraGente**,  
no Instagram **@editoragente** e  
visite-nos no site **www.editoragente.com.br**.  
Cadastre-se e contribua com sugestões,  
críticas ou elogios.

Copyright © 2022 by Robson Hamuche.  
Todos os direitos desta edição  
são reservados à Editora Gente.  
Rua Natingui, 379 – Vila Madalena  
São Paulo, SP – CEP 05443-000  
Telefone: (11) 3670-2500  
Site: [www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br)  
E-mail: [gente@editoragente.com.br](mailto:gente@editoragente.com.br)

Este livro foi impresso pela Geográfica em papel  
pólen bold 70 g/m<sup>2</sup> em outubro de 2022.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Hamuche, Robson  
Minha gratidão diária / Robson Hamuche. - São Paulo :  
Editora Gente, 2022.  
384 p.

ISBN 978-65-5544-286-1

1. Desenvolvimento pessoal I. Título

22-5459

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Desenvolvimento pessoal

# NOTA DA PUBLISHER



É comum nos sentirmos estressados com a correria do dia a dia. Nossa mente, sempre preocupada com os problemas que precisamos resolver, potencializa esses sentimentos, o que nos deixa exaustos. Apesar de, muitas vezes, parecer que não há nada que possamos fazer, algumas mudanças de hábito podem contribuir para o nosso bem-estar. Entre elas, exercer a gratidão ganha destaque especial.

É com grande prazer que lanço mais uma obra de Robson Hamuche, autor best-seller da casa e grande amigo. Aqui, ele nos mostra que, quando direcionamos nossa percepção para as coisas boas, quando ocupamos nossa mente sendo gratos, ganhamos uma nova perspectiva sobre a nossa vida e ficamos mais satisfeitos e felizes.

Por isso, acredite: é possível alcançar uma vida mais leve. *Minha gratidão diária* é um presente que nos mostra como, com exercícios e reflexões para todos os dias do ano, conseguimos adicionar uma prática simples, mas muito benéfica, em nossa rotina. Basta começar!

Boa leitura!

**Rosely Boschini**

CEO e Publisher da Editora Gente



# O ESTILO DE VIDA DE SER GRATO



Gratidão!

Essa é a palavra-chave que pode abrir todas as portas para os bons acontecimentos em sua vida e contribuir para a materialização dos seus desejos, transformando completamente a sua realidade!

Com origem no termo em latim *gratus*, a palavra gratidão pode ser traduzida como agradecido ou grato. Também deriva de *gratia*, que significa graça. Segundo o dicionário, é a qualidade de quem é grato; é o reconhecimento de uma pessoa por alguém que prestou um benefício. Porém, gratidão é muito mais do que um substantivo.

Esse termo simples, mas com um significado tão belo, pode ser considerado um estilo de vida: o estilo de vida de ser grato. Devemos agradecer a tudo o que acontece e a tudo o que não acontece em nossas vidas. Existem estudos que apontam que o sentimento genuíno de gratidão pode estar ligado à sensação de bem-estar emocional. Assim, pessoas que experimentam a real valorização da sensação provocada por ela podem se sentir mais prósperas, tranquilas e felizes com a vida que têm.

A prática da gratidão não é um exercício de conformismo e, sim, de entendimento do fluxo da vida. Sermos gratos por tudo o que conquistamos faz com que sejamos retribuídos. Semeamos gratidão e colhemos bons frutos! Também é uma prática de fé: agradecer pelos eventos em nossa vida é reconhecer que o universo está fazendo um bom trabalho, mesmo quando passamos por desafios ou sofrimentos. Além disso, ao sermos capazes de sentir a gratidão por tudo o que nos acontece, entendemos que os problemas que enfrentamos fazem parte de algo muito maior que nos impele

a crescer. Essa confiança gera resiliência, felicidade e um sentimento de que a vida é uma aventura que vale a pena ser saboreada e vivida.

Este livro é um convite para você preencher sua vida com bons pensamentos, porque em um lugar cheio de coisas boas, não há espaço para o que não é bom. O sentimento de gratidão vem acompanhado de alegria, amor, compaixão e entusiasmo.

A prática da gratidão é uma ferramenta simples e poderosa, capaz de mudar sua maneira de enxergar o mundo e, conseqüentemente, a sua vida. Esta leitura será uma forma de você se conectar diariamente com essa energia poderosa.

**Robson Hamuche**

*PS: Se este livro chegou até você depois do primeiro dia do ano, ainda assim leia a primeira sugestão, sobre o pote de gratidão. Ele pode começar a ser feito a qualquer momento e será uma ótima maneira de registrar os gratos momentos de seu ano em paralelo à leitura, que trará novas inspirações.*

JANEIRO



# 1º de janeiro



O primeiro exercício do ano é fazer um pote de gratidão! Pode ser feito da forma que preferir: com um pote de vidro, uma caixa, uma urna... Você escolhe! Pode decorar, pintar, deixar da maneira com que mais se identificar. A ideia é que todos os dias você escreva em um papel algo pelo qual sentiu gratidão e guarde ali dentro. Se você acha que não tem motivos suficientes para agradecer, no último dia do ano, ao abrir o pote, verá pelo menos 365 motivos que mostram o contrário; o que fará com que perceba mais claramente como a vida é cheia de milagres.

Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## 2 de janeiro



A vida é um ciclo e a matemática é simples: quanto mais agradecemos, mais obtemos! Gratidão gera gratidão, e a falta dela também semeia algo. Se não temos a capacidade de agradecer o que temos, também não estamos abertos a receber mais.

Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3 de janeiro



Quando passamos por uma situação difícil, temos a tendência de enxergar só o pior lado, o que faz com que seja mais difícil superar essa circunstância. Ser grato pelas oportunidades que a vida nos oferece ajuda a ter uma visão mais ampla de determinados cenários, o que facilita a tomada de decisão e nos torna mais otimistas.

*Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 4 de janeiro



Um novo dia é uma nova oportunidade em que tudo pode acontecer, em que tudo é possível. Somos seres ilimitados, cheios de energia, inteligência, força para fazer e para alcançar nossos maiores sonhos e propósitos. Agradeça todos os dias por poder abrir os olhos, sentir a brisa no rosto e os raios solares penetrando o seu corpo. Conecte-se com o entusiasmo para viver mais um belo dia.

*Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 5 de janeiro



A gratidão pode ser um antídoto para a ansiedade. O psicólogo americano Abraham Maslow atestou, em suas pesquisas,<sup>1</sup> que gratidão é essencial para a saúde emocional das pessoas. Ser capaz de ver as coisas boas da sua vida te ajuda a ficar mais feliz e mais satisfeito com o que você tem, além de aliviar a autocobrança desmedida, que não respeita o fluxo dos acontecimentos e só traz estresse.

**Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<sup>1</sup>MARQUES, J. R. *A importância da gratidão*. **IBC**, 3 mar. 2022.  
Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/a-importancia-da-gratidao/>. Acesso em: 19 set. 2022.



# 6 de janeiro



*Dia da  
gratidão e  
dia de reis*

A gratidão tende a fortalecer um senso de conexão com os outros. Quando as pessoas fazem boas coisas que inspiram gratidão, a dedicação nos relacionamentos cresce, e essas mesmas relações tendem a durar mais.

*Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 7 de janeiro

Dia da liberdade  
de cultos



Não importa qual é a sua fé, nem se você acredita em Deus ou não. A gratidão é universal. É uma energia que cabe em qualquer religião ou estilo de vida. Ser grato é um estado de espírito das pessoas que amam a vida.

Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 8 de janeiro



A gratidão tem uma poderosa aliada: a gentileza. Gratidão e gentileza, juntas, têm o poder de tornar você mais humano e fazer com você se conecte mais facilmente com as pessoas.

Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 9 de janeiro



Algumas pessoas são especialmente gratas não por algo que receberam de bom, mas, sim, pela oportunidade que tiveram de ajudar alguém, de fazer o bem. Você pode também projetar essas oportunidades para o seu futuro, desejando que elas apareçam em sua vida e que você possa ter chances de servir ao próximo.

**Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# 10 de janeiro



Qualquer um pode adotar o senso de gratidão, basta ter algumas atitudes práticas. Uma delas é simplesmente se dedicar, regularmente, a pensar em uma pessoa que fez diferença em sua vida. Envie uma mensagem ou diga pessoalmente a ela o quanto você é grato pela existência dela.

*Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 11 de janeiro



Sorria mais! Você sabia que sorrir para alguém é um exercício de gratidão? E é um ato tão simples! Ao cruzar com uma pessoa, em vez de manter a cara fechada, abra um sorriso como quem diz: “Sou grato por você ter surgido em meu caminho”.

*Escreva abaixo o seu motivo de gratidão pelo dia de hoje.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ESTA LEITURA É UMA FORMA DE VOCÊ SE CONECTAR COM A ENERGIA PODEROSA DA GRATIDÃO.

Com pequenos textos focados na autorreflexão diária, Robson Hamuche apresenta passos cotidianos e simples para preencher a mente com bons pensamentos, fazendo dessa atitude uma arma poderosa para atrair positividade e abrir novas portas na vida de qualquer pessoa.

Em **Minha gratidão diária**, o leitor será guiado por uma jornada de aprendizado em que o objetivo é descobrir como ser grato em todas as situações e eventos, mesmo naqueles menos favoráveis, mas que ocorrem inevitavelmente todos os dias.

Pensado como um pequeno livro de reflexões diárias, este livro traz mensagens acolhedoras, que estimulam o leitor a repensar não apenas a vida, mas as escolhas e, principalmente, a razão e o valor de sentir gratidão pelas lições aprendidas diariamente.

## VISITE-NOS:



EDITORAGENTE



EDITORAGENTE.BR



EDITORAGENTE

EDITORAGENTE.COM.BR

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ISBN 978-65-5544-286-1



9 786555 442861