



Da autora de Agora é pra Valer

A MARCIA LUZ A GRATIDÃ^{AC} transforma



DVS
EDITORIA

A MARCIA LUZ
GRATIDÃ C transforma



DVS
EDITORAS

www.dvseditora.com.br

São Paulo, 2016

A GRATIDÃO TRANSFORMA

Uma nova vida em 33 dias

Copyright® DVS Editora 2016

Todos os direitos para a território brasileiro reservados pela editora.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, armazenada em sistema de recuperação, ou transmitida por qualquer meio, seja na forma eletrônica, mecânica, fotocopiada, gravada ou qualquer outra, sem a autorização por escrito do autor.

Contato: empresa@marcialuz.com.br / www.marcialuz.com

Capa: Marina Avila

Diagramação: Spazio Publicidade e Propaganda

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Luz, Marcia
A gratidão transforma : uma nova vida em 33
dias / Marcia Luz. -- São Paulo : DVS Editora, 2016.

Bibliografia
ISBN 978-85-8289-121-6

1. Desenvolvimento pessoal 2. Felicidade
3. Gratidão (Psicologia) 4. Motivação
5. Transformação (Psicologia) I. Título.

16-02364

CDD-158.1

índices para catálogo sistemático:

1. Gratidão : Desenvolvimento pessoal :
Psicologia aplicada 158.1

Dedico este livro a Cleide Beatriz Darella,
Maria Teresa Kretzer e
Néia Lehmkuhl Martinez,
anjos que escolhi para madrinhas de meus 3 filhos,
e pelas quais tenho eterna gratidão.

AGRADECIMENTOS

Este livro só se tornou realidade porque tive apoio de pessoas fantásticas que estiveram ao meu lado nessa trajetória. São elas:

Meus pais, Maria e Benigno Gago, que desde muito cedo, quando eu mal sabia falar, me ensinaram a juntar minhas mãos e agradecer a Deus;

Meu marido e companheiro de todas as horas, Sergio Reis, incansável na tarefa de dar forma aos meus sonhos;

Meus três filhos, Guilherme, Natália e Juliana, que dão sentido à minha vida todos os dias;

Minha audiência maravilhosa, que participou da escolha do título, votação da capa e compartilhando suas histórias de transformação de vida a partir dos exercícios de gratidão;

Cinco mulheres fabulosas: Ana Claudia Marques, Ana Cristina Lima Neves, Gilda Moura Guimarães, Noemí M. Santos e Shirley Pereira Morata, que generosamente enviaram sugestões de exercícios de gratidão para este livro;

A superequipe de profissionais da DVS Editora e principalmente ao Sergio Mirshawka, meu editor, que possui a fabulosa capacidade de materializar meus sonhos;

A todos aqueles que já participaram de meus treinamentos, palestras, seminários, dividindo comigo suas lições de vida e o poder da gratidão em suas vidas.

Peço a Deus, eterna fonte de bênçãos e generosidade, que ilumine a vida de cada um de vocês!

ÍNDICE

Como tudo começou.....	1
------------------------	---

PRIMEIRA PARTE

A Psicologia da Gratidão

7

Você é o criador de sua realidade.....	9
Tudo depende de seu grau de satisfação.....	15
O caminho mais poderoso de todos	21
O significado da gratidão	27
A maturidade psicológica e a gratidão.....	35
A gratidão como caminho de libertação das mágoas.....	43
Você é o comandante do navio	51
O poder do aqui e agora.....	59

SEGUNDA PARTE

A Jornada da Gratidão

65

Preparando-se para começar	67
Quais são os seus sonhos?	73

VIII - A GRATIDÃO TRANSFORMA

Dia 1: O Caderno da Gratidão.....	79
Dia 2: O Pote da Gratidão.....	83
Dia 3: A Pedra da Gratidão	85
Dia 4: O Tempero da Gratidão	87
Dia 5: Seu corpo é templo de gratidão	91
Dia 6: Os 100 passos da gratidão	97
Dia 7: O Banho da Gratidão	99
Dia 8: O Decreto da Gratidão	101
Dia 9: Relacionamentos abençoados.....	105
Dia 10: Transformando problema em benção	107
Dia 11: Uma revisão interna	111
Dia 12: Olhe para si mesmo	115
Dia 13: Absorvendo a energia do Sol com gratidão.....	117
Dia 14: Reverencie seus antepassados	121
Dia 15: As influências marcantes	125
Dia 16: A gratidão e o perdão.....	127
Dia 17: Que sorte eu tenho!.....	131
Dia 18: A corrente do bem.....	133
Dia 19: Amigo do dia.....	135
Dia 20: Agradeça mesmo assim.....	139
Dia 21: Recadinhos do coração.....	141
Dia 22: Inconvenientes são lembretes de gratidão	143
Dia 23: Gratidão no aqui e agora	147
Dia 24: Substitua reclamação por gratidão	151

Dia 25: Gratidão e prosperidade financeira	155
Dia 26: Eu tenho uma mente milionária.....	161
Dia 27: A gratidão no trabalho	165
Dia 28: O jogo da apreciação	169
Dia 29: Reconhecimento do amor recebido	173
Dia 30: Lago ou copo	179
Dia 31: Saudade sim, tristeza não.....	183
Dia 32: A gratidão pelo amor.....	187
Dia 33: A Carta da Gratidão	189
Faça da sua Jornada um Estilo de Vida	193
Bibliografia Consultada.....	197



MICRO



Como tudo começou...



onfesso que sempre fui uma pessoa céтика. Cética e crédula. Hiii! Essa conversa começou estranha... Como assim, se a princípio os dois conceitos são opostos? Ok, eu explico. O meu lado céítico é meio como São Tomé, que precisou colocar o dedo nas chagas de Cristo para acreditar que era ele mesmo, ressuscitado, e não alguma farsa para ludibriar seus seguidores. Tomé não duvidou de Cristo, mas precisou de provas que comprovassem que se tratava de um verdadeiro caso de ressurreição. Deve ter sido esse lado que me levou a fazer mestrado em Engenharia de Produção, porque eu precisava tangenciar e trazer para o plano real tudo o que faculdade de Psicologia havia me ensinado em matéria de desenvolvimento humano. Agora tem outro lado em mim que acredita em quase tudo, ou que no mínimo dá um voto de confiança até que meu lado céítico investigue e constate se aquele é um caminho viável ou não. Parto do pressuposto que jogar uma incrível oportunidade de crescimento no lixo sem antes testar, por pura incredulidade, é, no final das contas, estupidez!

E foi isso o que aconteceu quando comecei a estudar sobre a Lei da Atração: fiz questão de ir até a base dos fenômenos, de procurar entender como eles ocorriam, pois percebi claramente que havia ali uma possibilidade para ajudar os meus alunos, a minha audiência, a conquistar a felicidade e o sucesso que tanto almejam e merecem.

Não consigo me conformar com a escassez, com o sofrimento e com a doença. Sei que coisas ruins também acontecem para pessoas boas, mas isso precisa ser uma oportunidade de aprendizagem, e não um destino do qual não se pode escapar. Então, se existe uma forma para construção da realidade, fiz questão de conhecê-la mais profundamente e assim colocar esse conhecimento à disposição daqueles que cruzarem o meu caminho.

4 - A GRATIDÃO TRANSFORMA

E ao aprofundar os estudos sobre a Lei da Atração, descobri que o ingrediente mais poderoso no processo de transformação da vida das pessoas é a GRATIDÃO. Acompanhe-me nas próximas páginas e você terá a oportunidade de mudar a sua vida e a sua realidade para muito melhor. E como estamos falando de ciência e não de misticismo, pouco importa se você acredita ou não. Apenas pratique e constate, como o meu lado engenheiro costuma fazer. E o meu lado psicóloga ficará aqui vibrando com todas as bênçãos que o Universo começará mágica e científicamente a trazer para a sua vida a partir de agora.

No entanto, preciso fazer um alerta para que você aproveite todos os ensinamentos deste livro e para que eles realmente tenham esse poder transformador. Fique ligado nos mecanismos de defesa de sua mente. É o seguinte: temos a tendência de permanecer na Zona de Conforto em nossas vidas, ainda que bem lá no fundo as coisas não estejam confortáveis de fato. Você já deve ter ouvido expressões do tipo: “Tá ruim, mas tá bom”, “Mas vale o mal conhecido do que os possíveis horrores do desconhecido”, “Tô na merda, mas tá quentinho”. Pois bem. O que existe por trás destas frases é um profundo medo das mudanças, de ter que lidar com variáveis que você ainda não experimentou. E um dos mecanismos que sua mente utilizará para te impedir de mudar é o que eu chamo de “eu já sei”. Muitas coisas tratadas neste livro você já leu, já viu em outros lugares, já estudou e sua tendência será arrogantemente dizer “Eu já sei”. E aí é que mora a armadilha do seu cérebro. Como você já sabe, tende a descartar e seguir adiante. A grande pergunta é: sabe mesmo? Então por que ainda não pratica em sua vida? Lembre-se: saber e não fazer é ainda não saber.

Acredite: a gratidão transforma cada um dos aspectos de sua vida, e se algum deles ainda não está funcionando como você gostaria, é porque não está utilizando na dosagem adequada o que a gratidão pode te oferecer. Então, todas às vezes, durante a leitura deste livro, que sua mente disser “eu já sei”, pergunte-se: “Sei mesmo? E de que forma tenho praticado? Será que posso fazer mais e melhor a partir de hoje para usufruir de todos os benefícios dessa aprendizagem?”

Nas próximas páginas você vai entender como o poder da Gratidão funciona, pois a sua mente consciente precisa dessas explicações para ficar confortável com a segunda parte deste livro, na qual vamos partir para a prática e colher os frutos que essa maravilhosa ferramenta de transformação trará para você.

PRIMEIRA PARTE

A Psicologia da Gratidão

(Ou o que o seu lado cético precisa
aprender para colocar em prática
esses valiosos ensinamentos)





Você é o criador
de sua realidade

Q

amos começar relembrando alguns princípios básicos que você estudou em suas aulas de ciências e possivelmente agora tudo aquilo que parecia chato e enfadonho fará sentido e terá utilidade prática em sua vida. Então vamos lá.

Toda matéria é feita de átomos e cada átomo tem um núcleo, contendo prótons e nêutrons, em torno do qual orbitam os elétrons. Por sua vez, os elétrons giram em torno do núcleo de “órbitas” predeterminadas ou níveis de energia que asseguram a estabilidade do átomo. Acontece que os elétrons podem ser levados a assumir órbitas “mais elevadas”, pela adição de energia, ou podem desprender energia quando caem para uma órbita “mais baixa”.

Se estiverem “alinhados”, os átomos criam uma força motora, trabalhando todos na mesma direção, como ocorre com os metais que podem ser magnetizados alinhando suas moléculas numa única direção, criando os polos positivos (+) e negativos (-).

E o que isso tem a ver com sua vida? O homem também é feito de átomos, que por sua vez se dividem em quarks, que dão origem a supercordas ou neutrinos, que em última instância são pura energia. Isso significa que **TUDO É ENERGIA**, a qual se manifesta de diferentes formas.

O Universo e a realidade são formados, puramente, por energia, e esta energia se manifesta como onda. E há uma conexão direta entre a energia, nossos pensamentos e o mundo da matéria que nos cerca.

Um dos cientistas que teve maior colaboração nesse ramo do conhecimento foi Thomas Edison, inventor da lâmpada elétrica. O desafio de Edison consistia em achar um material que ficasse incandescente quando a corrente elétrica passasse por ele e depois trans-

formar esse material num fio fino, um filamento. Isto porque Edison percebeu que se pegasse um filamento metálico esticado e desse um pequeno toque, a vibração naquela faixa de frequência geraria o som; aumentando a grossura da barra metálica, teria mais oscilação e produziria o calor. E intensificando ainda mais a frequência da oscilação, obteria a luz.

Para não ter que fazer vibrar um vergão de aço, precisava diminuir este filamento sem perder as oscilações numa frequência maior. Acontece que o filamento primeiro produzia o som, depois o calor e quando chegava ao resultado desejado por Edson, ou seja, a produção da luz, acabava por oxidar, pelo contato com o ar. Edison constatou que esse filamento precisaria ficar isolado dentro de um bulbo de vidro do qual o ar tivesse sido retirado, para não oxidar. Mesmo no vácuo, porém, todas as dezenas e dezenas de filamentos diferentes testados pela equipe de Edison queimavam em poucos minutos. Durante mais de um ano, ele e seus assistentes faziam e testavam filamentos de todos os materiais possíveis e imagináveis. Foram mais de 1.600 testes até que chegaram ao fio de algodão carbonizado, quando em 21 de outubro de 1879 a lâmpada brilhou 45 horas seguidas.

Dando prosseguimento às pesquisas, o cientista Thomas Edison descobriu que há algo que pode fazer com que a energia se module numa frequência mais alta do que a da luz: é a força do pensamento. Isto quer dizer que quando você pensa e sente, gera ondas formando um campo eletromagnético que atrai energia na mesma frequência em que você emite, porque pensamento é radiação elétrica.

Fazendo uma comparação grosseira, funciona como um botão de rádio: se você conecta na Atlântida, vai ouvir músicas que estão naquela frequência de onda; se conecta na Jovem Pan, ouvirá outro tipo de música. Da mesma forma, nossos pensamentos são forças eletromagnéticas que atraem tudo aquilo que pensamos.

Deixe-me ser ainda mais específica para corrigir uma informação equivocada que a maioria das pessoas tem sobre a Lei da Atração: na realidade, o correto não é dizer que as coisas são atraídas. Elas já estão aí, à sua volta, tanto as boas quanto as ruins, assim como as ondas de

música, neste exato momento. Então por que você não está ouvindo? Porque não está na frequência certa.

Você atrai para a sua vida, ou melhor, você enxerga na sua vida, qualquer coisa à qual dedica atenção, concentração e energia, seja em termos positivos ou negativos.

É como se as bênçãos e maldições da vida fossem frutas numa grande feira, frutas invisíveis, que já estão lá, mas não a seu alcance. Quando você vibra na frequência das bananas, enxergará bananas e poderá pegá-las; quando vibra na frequência dos abacaxis, só vai ver abacaxi e sua vida ficará repleta deles.

Os pensamentos geram ondas eletromagnéticas e quando os picos de duas ondas se chocam, cria-se uma interferência construtiva. Na Mecânica Quântica, isso significa que é possível criar qualquer realidade material a partir de um “oceano de energia potencial infinita”.

Uma das leis do físico Isaac Newton nos diz que “A cada ação existe uma reação de mesma intensidade no sentido contrário”. Isto quer dizer que se você sintoniza num campo de energia de mágoa e de tristeza, mais mágoa e tristeza serão atraídas para a sua vida.

E a grande pergunta que você pode estar se fazendo nesse momento é: onde fica esse bendito botão que está sintonizado no canal errado e como faço para modificar a sintonia? É o que eu vou te ensinar a seguir.





Tudo depende de
seu grau
de satisfação



mos seres vibracionais. Através dos seus pensamentos e sentimentos, cada um cria em torno de si um campo de energia que interage com o Universo, que por sua vez trará para você mais acontecimentos da mesma vibração. É por isso que existe um dito popular que afirma que “desgraça nunca vem sozinha”. E você já observou como isso é verdade? Quando um problema estoura, imediatamente vem acompanhado de mais um, e mais um e assim sucessivamente. Maré de azar? Claro que não. Observe em qual frequência você sintonizou o seu rádio interno. Ou você muda isso, ou não se surpreenda com o tipo de música que a vida continuará tocando para você. Assim, se você anda chateado, você está dizendo ao Universo que está insatisfeito e, deste modo, vai atrair mais situações geradoras de insatisfação.

Por outro lado, pessoas com maior acúmulo energético positivo atraem mais coincidências, sorte, oportunidades. Isso acontece porque quanto maior o grau de SATISFAÇÃO, maior o campo eletromagnético.

Basicamente, vibramos na frequência positiva ou negativa e o que define essa frequência são nossos pensamentos, que se traduzem em sentimentos. Em outras palavras, qualquer sentimento faz com que você emita uma vibração que pode ser positiva ou negativa. Paz, alegria, amor, entusiasmo, gratidão, abundância, esperança, conforto, confiança e afeição são exemplos de sentimentos que geram vibrações positivas. E desapontamento, solidão, tristeza, confusão, estresse, raiava ou mágoa são alguns exemplos de sentimentos que geram vibrações negativas.

Acontece que esteja consciente disso ou não, a cada momento, você vivencia um sentimento positivo ou negativo. Agora mesmo, neste exato momento, o sentimento que você está vivenciando faz com que seja emitida uma vibração para o Universo e a Lei da Atração está respondendo à vibração que você está emitindo, dando-lhe mais dessa mesma coisa, seja ela positiva ou negativa.

Vamos tomar como exemplo a Solange, que foi dormir muito tarde na noite anterior, e quando o despertador tocou, ativou a soneca e só se deu conta de que dormiu demais quando já estava atrasada para ir para o trabalho. Isso a fez sair da cama mal-humorada, irritada e totalmente desorientada. Morrendo de pressa, ao procurar os chinelos, empurrou-os para debaixo da cama e precisou abaixar para alcançá-los. Ao levantar, bateu a cabeça na mesinha da cabeceira, deu uma topada no pé da cama, descobriu que estava sem toalhas para se enxugar quando saiu do banho e encharcou o banheiro caminhando molhada até o armário; queimou as torradas de seu café da manhã, escorregou no piso molhado ao voltar no banheiro para escovar os dentes, deixou a tampa da pasta de dente cair no ralo da pia, e pasta em sua blusa, o que a fez correr para trocar a roupa; saiu atrasada de casa, pegou todos os semáforos fechados e levou uma multa por excesso de velocidade. Ainda assim chegou tarde ao serviço e foi recebida com uma bronca do chefe. Na hora do almoço, deixou cair os talheres, esqueceu o guardanapo e levantou para pegar, atrasandose ainda mais. Passou no banco para pagar uma conta e enfrentou a maior fia de toda a sua vida. Ao voltar para o escritório, descobriu que um supercliente cancelou o compromisso e por isso perdeu o negócio. À noite chegou em casa sentindo-se a última das criaturas e dizendo: “Hoje é um dia daqueles que eu não deveria ter saído da cama”.

No outro lado da cidade, Alfredo encontra-se animadíssimo porque acaba de fechar um contrato com um grande cliente. E seu entusiasmo é tamanho, que o próximo cliente se sente contagiado e também faz negócio com Alfredo. Ele provavelmente vai afirmar no final do dia: “Estou numa maré de sorte!”.

Nos dois casos, a Lei da Atração está em ação, expandindo e orquestrando tudo o que precisa acontecer para trazer mais do mesmo, sejam acontecimentos positivos ou negativos, de acordo com seu campo eletromagnético e sua percepção.

Então, como fazer para expandir um campo eletromagnético positivo?

A chave para conseguir tudo o que quer é sentir-se bem. Quanto maior o seu grau de satisfação, maior o seu campo eletromagnético positivo. Quando você está alegre, grato e em paz, sua vibração está alta, você não oferece resistência e não segue contra o fluxo. Então, você se abre para as bênçãos do Universo e tudo o que deseja flui em sua direção sem dificuldades.

A essas alturas você pode estar pensando o seguinte: “É fácil vibrar na frequência da satisfação quando tudo vai bem em sua vida. Mas experimente sentir-se feliz quando sua conta bancária estiver negativa, a saúde totalmente detonada, o casamento estiver se dissolvendo e você odiar o emprego para o qual se arrasta todos os dias”.

Admito que realmente não é fácil modificar o padrão de pensamento e sentimento quando tudo à sua volta está indo de mal a pior. Mas a verdade é a seguinte: enquanto você continuar alimentando emoções negativas, não entrará em sintonia com a vibração dos seus desejos e não atrairá as coisas que necessita para a sua vida.

E a grande questão é: como saltar da depressão ou da tristeza para o entusiasmo e a felicidade, a fim de vibrar na frequência correta?

No próximo capítulo vou te ensinar o caminho mais curto e certo para conseguir isso.





O caminho mais
poderoso de todos



ó existe um jeito para você começar a mudar a sua realidade, e só tem uma coisa que quanto mais você tiver e produzir, mais você atrairá: é a GRATIDÃO. A gratidão tira os seus olhos da falta e dirige o seu foco para a benção.

E para ilustrar o que eu acabo de afirmar, quero contar uma pequena história:

“Um jovem estava triste e o seu mestre pediu-lhe que colocasse uma mão cheia de sal num copo de água e bebesse.

O jovem estranhou, mas assim o fez.

– Qual é o gosto? – Perguntou o mestre.

– Horrível – disse o aprendiz.

O mestre sorriu e, depois de caminharem um pouco, disse-lhe que colocasse outra mão cheia de sal no lago de um riacho que passava ali perto.

Quando o sal caiu no lago, o velho mestre ordenou:

– Agora bebe a água do lago.

Enquanto a água ainda escorria do queixo do aprendiz, o mestre perguntou:

– Qual é o gosto?

– Bom! – Disse o aprendiz.

– Sente o gosto do sal? – Perguntou o Mestre.

– Não – respondeu o jovem.

O mestre então comentou:

– A dor da vida é puro sal, nem mais, nem menos. A quantidade de dor na vida permanece a mesma, exatamente a mesma. Mas o tamanho da dor que se sente depende do recipiente em que for colocada. Então, quando você sofre por alguma razão, a única coisa que pode fazer é aumentar o sentido das coisas. Pare de ser um copo. Torne-se um lago!“

O caminho mais fácil para aumentar o seu grau de satisfação e vibrar na frequência eletromagnética que vai atrair coisas agradáveis para a sua vida é a gratidão, porque ela faz com que você concentre sua atenção no que está dando certo e, por pior que seja a situação, todos nós temos motivos para sermos gratos.

Sim, eu sei que você tem problemas; todos nós temos. E será de pouca utilidade medirmos para saber se os seus são maiores ou menores do que dos outros. Porém ser copo e concentrar-se no sal só vai agravar a situação, pois fará com que você se sinta vítima das circunstâncias, infeliz e insatisfeito e a vida te dará mais do mesmo.

O que eu estou propondo é que você encontre motivos para ser grato. Você pode, por exemplo, ser grato pela sua família e amigos, por ter um teto para se abrigar, uma cama e um travesseiro para dormir, por ter comida para se alimentar e água potável para matar a sua sede, por ter roupas para cobrir o seu corpo e protegê-lo do frio, por poder falar, ouvir, enxergar, sentir o sabor dos alimentos e andar, por ter saúde, por estar vivo, pelo seu trabalho, ou pela habilidade de fazer algo, por um abraço, um sorriso ou um bom dia que recebeu, por um convite para tomar um cafezinho na esquina, por ganhar um presente, um prêmio ou um desconto, por encontrar uma moeda, por comprar algo numa liquidação, por sentir calor do sol em sua pele durante o dia, ou o frescor do orvalho ao fim da tarde, por sentir o cheiro da terra molhada quando começa a chover, ou o sabor envolvente de um chocolate, pelo banho refrescante ao final do dia, por sua respiração, pelos batimentos de seu coração, por estar em paz com sua consciência, ou até mesmo por estar lendo esse livro que está te lembrando que você pode começar a mudar sua realidade agora mesmo.

Na parte dois deste livro você vai realizar a Jornada da Gratidão, onde aprenderá e colocará em prática 33 exercícios que irão transformar a sua vida. Você vai perceber pequenas mudanças de atitudes que irão colocar a prosperidade no seu caminho. E não me refiro apenas à prosperidade financeira, mas também nos relacionamentos, na saúde, em sua profissão e nas demais áreas de sua vida.

Gratidão é devolver ao Universo a alegria pelas dádivas recebidas. E como “Ele percebe” que você gostou, continua ofertando mais do mesmo. Isso me lembra a história que aprendi em um dos livros do Anthony Robbins, que considero o maior profissional de autodesenvolvimento de todos os tempos. Tony conta que em seu quintal havia um abacateiro que ficou carregadinho de abacates. Ao perceber que não daria conta de comer tudo sozinho, presenteou uma de suas vizinhas com algumas daquelas frutas. Ela agradeceu a gentileza como qualquer pessoa educada faria. Acontece que, dias depois, esta vizinha procurou Tony e mais uma vez exteriorizou o quanto ficou feliz com o presente, que lhe proporcionou momentos de prazer, que chegou a fazer um *mousse* de abacate e que toda a família adorou, e que realmente estava muito feliz com a gentileza. Nesse momento, Tony sentiu seu coração quentinho ao constatar que um pequeno gesto foi tão bem recebido. Dias depois, ao colher mais abacates, adivinha a quem presenteou? Isso mesmo. Simples assim. Quando você agradece, o Universo te dá mais motivos para agradecer. A gratidão transforma! Se você quer ver seus pedidos atendidos, pare de pedir chorando e comece a agradecer sorrindo.





O significado da gratidão

Você não precisa conseguir tudo o que quer para se sentir bem, agora mesmo, e ficar feliz. Aliás, você já deve ter ouvido histórias de executivos bem-sucedidos que vivem numa bela casa, possuem saúde, uma linda família, o carro do ano, se vestem muito bem, comem o que desejam nos restaurantes mais caros e requintados, e dão cabo da própria vida.

E também já se deparou com pessoas que enfrentam graves doenças com o sorriso nos lábios, que ficam desempregadas, mas acreditam que Deus não fecha uma porta sem abrir uma janela, que perdem um ente querido e nem por isso abalam a fé, que moram em casebres, não têm automóvel, vestem-se com ajuda de doações, comem o que aparece, vivem longe da família, têm poucos amigos, não encontraram o amor de sua vida, mas são felizes.

A conclusão mais óbvia é que não se trata do que está acontecendo no exterior, e sim dentro de você. A grande questão não é o que acontece, e sim a sua reação ao que acontece.

A palavra gratidão vem do latim *gratia*, que significa literalmente graça, ou *gratus*, que se traduz como agradável. Dessa forma, gratidão quer dizer o reconhecimento agradável por tudo quanto se recebe ou lhe é concedido.

E não estamos falando apenas de coisas materiais ou de acontecimentos agradáveis com os quais você é brindado ao longo da vida, até porque Carl Jung nos ensina que a finalidade da vida não é a aquisição da felicidade, mas a busca de sentido, de significado. No conceito junguiano, o sentido existencial, o seu significado transpessoal, é mais importante do que as sensações que decorrem do ter e do prazer, porque quando você conecta com as coisas realmente importantes, é

capaz de gerar emoções muito mais duradouras e sentir-se profundamente grato pelo que realmente faz diferença em sua trajetória de vida.

A gratidão é capaz de proporcionar harmonia interna, libertação de conflitos e saúde emocional. Entenda que, ao falar de gratidão, não estou me referindo simplesmente a um sentimento sublime de querer retribuir de alguma forma as bênçãos que se ganhou da vida ou de alguém. Compreender a gratidão apenas como um desejo de retribuição é limitar muito o seu significado. A verdadeira gratidão apresenta-se de maneira muito sutil e mais profunda, que vai além da compensação pelo que se recebe e se vivencia.

Quando alguém consegue ser grato mesmo por experiências de insucessos ou por problemas, que podem ser encarados como oportunidades que ensinam a agir com responsabilidade e retidão, aí sim a gratidão assume seu pleno significado.

Durante a vida você enfrentará obstáculos rumo à realização de seus sonhos, sentirá dor e solidão, adoecerá, por mais que se esforce para fazer tudo certinho e levar uma vida regrada, pois coisas ruins também acontecem para pessoas boas, e ainda assim será capaz de permanecer grato.

Não estou dizendo aqui que deve ficar feliz pela dose de sofrimento que a vida te reserva, mas sim que é possível uma aceitação consciente e natural do fenômeno-dor, que faz parte do curso da vida. Quem não tropeça jamais avança, porque todo caminho apresenta dificuldades que só aparecem para quem se encontra de pé, seguindo adiante.

Um homem com 50 problemas está duas vezes mais vivo que um homem com 25. Se você não está enfrentando problemas, deve se ajoelhar e perguntar: Deus, o Senhor não confia mais em mim?

Insucessos de um momento, se bem administrados, transformam-se em lições de profunda sabedoria. Se você pensar bem, tudo o que acontece em sua vida, mesmo produzindo sensações desagradáveis ou emoções indesejáveis, faz parte das experiências que lhe permitem amadurecer, desde que compreenda o que pode aprender com aquela experiência, expressando gratidão pelo que houve.

Mas normalmente não é isso o que ocorre; o sofrimento extingue a gratidão, e o indivíduo foge para a lamentação deplorável, para a vitimização ou para toda a série de justificativas que encontra para as suas falhas; compara-se com as demais pessoas que lhe parecem felizes e livres de problemas e sente-se perseguido pelo Universo.

No entanto, sem as experiências dolorosas, ninguém pode avaliar aquelas que são enriquecedoras e benignas por falta de parâmetros de avaliação. Então o grande desafio é ser capaz de nesses momentos mais difíceis libertar-se da raiva, da mágoa, evitando a ingratidão por todas as dádivas que já recebeu e pelos momentos felizes anteriormente experimentados, continuando a amar a vida mesmo nas noites sombrias.

No caminho das pessoas que não conseguem atribuir significado à própria existência surge muito espaço para a inquietação e a desconfiança, a autoestima rebaixada e o ressentimento, bem como o aparecimento de transtornos e desequilíbrios emocionais.

Quem somente espera receber presentes da vida e ser sempre bem tratado por todas as pessoas ainda não amadureceu, desconhecendo que alegrias e tristezas, alívio e sofrimento, amor e solidão, amizade e traição, tudo isso faz parte igualmente do esquema existencial. E quero compartilhar com você uma história que ilustra bem os antagonismos dos quais a vida, e, portanto as pessoas, são feitas.

“Certa vez, um monge budista e seus discípulos viajavam por uma estrada e, quando passavam por uma ponte, viram um escorpião sendo arrastado pelas águas. O monge correu pela margem do rio, meteu-se na água e tomou o bichinho na mão. Quando o trazia para fora, o escorpião o picou e, devido à dor, o homem deixou-o cair novamente no rio.

Em seguida, foi até à margem do rio, pegou um ramo de árvore, correu até a água, colheu o escorpião novamente e o salvou da morte certa. Voltou o monge e juntou-se aos discípulos na estrada. Eles haviam assistido à cena e o receberam perplexos e penalizados. Um dos discípulos questionou o monge:

– Mestre, deve estar doendo muito! Por que foi salvar esse bicho ruim e venenoso? Que se afogasse! Seria um a menos! Veja como ele respondeu à sua ajuda! Picou a mão que o salvara! Não merecia sua compaixão!

O monge ouviu tranquilamente os comentários e respondeu com bondade:

– Ele agiu conforme sua natureza, e eu de acordo com a minha. Ele reagiu por instinto, defendendo-se mediante a agressão, e eu agi de acordo com o meu sentimento de amor por tudo e por todos.”

Esta parábola nos faz refletir sobre a forma de melhor compreender e aceitar as pessoas com que nos relacionamos. Não podemos e nem temos o direito de mudar o outro, mas podemos melhorar nossas próprias reações e atitudes, sabendo que cada um dá o que tem e o que pode. Devemos fazer a nossa parte com muito amor e respeito ao próximo. Cada qual conforme sua natureza, e não conforme a do outro.

É nos momentos em que somos provocados e testados que mais precisamos de gratidão, pois ela restaura nosso núcleo interior, lembra-nos dos aspectos positivos da vida e permite-nos reunir paz e forças, esperança e ânimo para continuar.

A gratidão deve transformar-se em hábito natural no comportamento maduro de todos os seres humanos. Aquele que é grato, que sabe reconhecer os seus limites frente à grandeza da vida, experimenta uma profunda sensação de plenitude e felicidade.

No próximo capítulo você verá como atingir a maturidade psicológica necessária para usufruir dos benefícios da gratidão, a partir da superação das armadilhas do ego.





A maturidade psicológica e a gratidão

Ambivalência de comportamentos faz parte da natureza humana. Quer ver? Quantas vezes você desejou algo e não fez, pensou e desistiu, sabia que precisava tomar uma atitude, mas encontrou uma justificativa para não seguir adiante? E quantos livros e vídeos você assistiu, concordou com o que estava sendo ensinado, percebeu a importância de implementação em sua vida, mas nada fez com isso?

As pessoas simplesmente paralisam pelo medo da opinião alheia, de não serem aceitas, amadas e reconhecidas. No entanto, se você quer se livrar das amarras do ego deve aprender com Confúcio: “Aja com bondade, mas não espere gratidão”. Os sentimentos nobres precisam ser livres de interesses imediatistas da compensação, do aplauso ou da admiração dos outros.

Para conseguir esse grau de desprendimento você necessita de treinamento, de exercício diário, ou sua tendência será manter a conduta do distanciamento, da indiferença ou mesmo da ingratidão.

Há uma tendência no ser humano de recordar-se dos insucessos, dos maus momentos, das coisas que não deram certo, das tristezas e das agressões sofridas em detrimento das inúmeras alegrias que também viveu, mas que são deixadas em segundo plano nos arquivos da memória. Esse comportamento produz indivíduos pessimistas, negativos, egocentrados e depressivos.

Para mudar esse cenário é necessário aprender a ser grato. E ninguém nasce grato, nem consegue a gratidão do dia para a noite. Aprendemos a gratidão praticando. E o ideal é que esta aprendizagem se inicie na família, onde a afetividade manifesta-se com naturalidade.

Mas muitas vezes, alguns núcleos familiares transformam-se em verdadeiros campos de batalha, nos quais cada um reage contra o outro ou detesta-o, passando longe do compromisso de semear os valores que contribuem para o crescimento pessoal de cada um de seus membros.

A gratidão possui o poder de tornar o mundo e as pessoas mais belas e mais preparadas para a vida. E ela vem acompanhada da ternura, que é o resultado da vivência de ações pautadas no amor, que estimulam a simpatia e a generosidade.

A ternura pressupõe a preocupação com o bem-estar do outro, buscando a melhor maneira de fazê-lo feliz, mantendo a comunicação assertiva e as demonstrações de afetividade.

Nem sempre, porém, o indivíduo é capaz de sentir gratidão ou ternura, por inúmeros motivos: infância infeliz, família grosseira e difícil, relacionamentos frustrados, solidão, complexo de inferioridade ou de superioridade, desenvolvendo mecanismos de autodefesa e fugas psicológicas lamentáveis.

Cabe à educação, então, a grande tarefa de construir homens e mulheres melhores e mais sociáveis, dotados de amor e dignidade, tornando-se úteis à comunidade, após transcenderem os limites do ego, adquirindo a consciência da importância dos valores éticos para viver em sociedade.

A gratidão deve ser treinada, a fim de ser vivenciada. É necessário que novos hábitos sejam fixados, substituindo aqueles negativos, até transformarem-se em condutas naturais.

A história a seguir mostra o quanto uma educação pautada em bases doentias pode ser nociva para o ser humano.

“Um motorista de táxi percebeu que o cliente que acabara de deixar no aeroporto havia esquecido sua pasta no banco traseiro do carro. Preocupado, parou no acostamento, examinou a pasta e encontrou-a lotada de documentos que pareciam importantes e de expressiva quantia de dinheiro. Imediatamente fez meia-volta, acele-

rando, estacionou o veículo, correu até o terminal onde havia deixado o passageiro, na esperança de conseguir devolver a pasta.

Para sua alegria, encontrou o distraído cliente que acabara de fazer check-in e parecia procurar a pasta entre as duas sacolas de compras que carregava nas mãos.

Sorridente, entregou-lhe a maleta com todos os seus pertences. Sinceramente, o motorista não esperava nenhuma retribuição. Estava feliz pela oportunidade de fazer o bem. No entanto, o passageiro, agressivo e insensível, olhou-o com dureza, como que suspeitando que o motorista reteve a maleta intencionalmente, e depois se arrependeu por medo de ser acusado e condenado por furto. E sem dizer uma única palavra saiu em disparada na direção da sala de embarque.

O motorista experimentou um frio na coluna e uma estranha sensação de angústia. Pegou o carro e partiu em direção à cidade. E naquele trajeto, embora adorasse ouvir música, preferiu dar voz aos seus pensamentos, falando com seus botões sobre sua indignação:

– Nunca mais devolverei qualquer coisa que fique no meu carro por esquecimento de quem quer que seja. E porque sou honesto, não ficarei com os pertences alheios para mim, mas preferirei atirar no lixo do que voltar para entregar. Eu não desejava nada, nem mesmo reembolso da despesa com o combustível que gastei para fazer a devolução. Aquele mal-educado estaria em maus lençóis porque nunca saberia onde procurar a sua pasta, uma vez que não anotou o número da placa do meu carro...

Fez uma pausa e concluiu:

– O pior foi aguentar aquele olhar severo de dignidade ferida, dando a entender que eu fui o responsável pelo seu esquecimento ou ainda pior, que tive a intenção de roubar a maleta”.

O motorista de nossa história foi vítima da ingratidão, que indica em sua essência atraso moral e perturbação emocional. Você deve conhecer casos de pessoas que são muito simpáticas com os estra-

nhos provavelmente com a intenção de conquistá-los, enquanto são extremamente grosseiras com aqueles com os quais convivem, talvez por reconhecerem e invejarem sua superioridade. A ingratidão origina-se da inveja daqueles que parecem apresentar recursos superiores aos seus. O indivíduo ingrato é grosseiro de propósito, porque não podendo igualar-se, busca gerar perturbação e insegurança, a fim de minar a autoestima de quem se encontra em situação melhor.

A ingratidão indica graves conflitos íntimos que aprisionam o ser humano atormentado, como foi o caso do passageiro de nosso táxi. É tarefa de cada um de nós ajudar a transformar essas heranças doenças daqueles que nos cercam em experiências renovadoras, ao invés de desanimar do propósito de servir e de ajudar, receando as grosseiras, os humores negativos, passando a cuidar dos próprios interesses.

Tenha uma atitude exemplar ainda que o outro não a mereça. E isso me faz lembrar a história que uma de minhas alunas do curso de atendimento vivenciou e compartilhou com toda a turma. Foi o relato de uma história verídica que nunca mais saiu de minha memória. Vamos a ela:

Sandra era recepcionista em uma clínica médica, localizada num prédio onde existem vários outros estabelecimentos comerciais. Para chegar ao local de trabalho todos os dias, no mesmo horário, precisava pegar o mesmo elevador. E talvez pela repetição do horário, tinha sempre como companhia uma mesma mulher que deveria trabalhar alguns andares acima do seu. Educadamente, Sandra entrava no elevador, dirigia-se à mulher e dizia bom dia, mas não obtinha qualquer resposta. No início desconfiou que sua colega de elevador possuísse algum problema de audição, então começou a acenar além de dizer bom dia e continuou sem resposta. Sandra relatou que já fazia dois anos que essa história se repetia e ela continuava sem ser cumprimentada. Nesse momento de seu relato, Sandra foi interrompida por outro aluno do meu curso que perguntou:

- Dois anos sem resposta? E você continua a cumprimentar todos os dias? Eu já teria mandado essa mulher às favas há muito tempo!

E Sandra respondeu:

- De jeito nenhum. Enquanto eu pegar o elevador com esta mulher, vou cumprimentá-la todos os dias.

- E posso saber qual motivo dessa insistência – quis saber a aluna e pelo silêncio dos demais alunos do curso de atendimento, imagino que eles também.

Foi aí que Sandra deu uma resposta que jamais esqueci porque fez muito sentido para mim:

- Por uma questão de princípio. Porque eu não vou permitir que a falta de educação daquela mulher se sobreponha à minha educação.

O mal não afeta o bem, muito pelo contrário. O bem acaba funcionando como um poderoso antídoto. Perseverar na conduta correta, mesmo quando ultrajado ou desconsiderado, é o desafio das pessoas do bem, que tem como missão trabalhar em favor de uma nova mentalidade que se busca estabelecer entre todos num futuro próximo.

E esse é meu desejo: contar com você no time que ajudará a transformar o mundo num lugar melhor para se viver. E para isso você precisa se libertar de qualquer mágoa que ainda esteja emperrando a sua vida. Veja porque isso é tão importante no próximo capítulo.





A gratidão como caminho de libertação das mágoas



hábito de retribuir os favores e presentes que se ganha dos outros tende a esvaziar o sentimento da gratidão, tirando boa parte de seu poder. Acontece assim: alguém te dá um presente, uma palavra amiga, ou mesmo um elogio e você, ao invés de simplesmente sentir-se grato, guardar este sentimento no coração e manifestar o quanto ficou feliz, não consegue sossegar até que possa retribuir, ou devolver, o que recebeu. É como se você não quisesse ficar em dívida com o outro. Vejo isso acontecer o tempo todo em meus treinamentos: um participante é elogiado por algum membro do grupo e tende a ficar desconfortável até que possa devolver o elogio, anulando o seu efeito.

Claro que dividir o que se tem treinando o hábito de também aprender a dar e não só receber é louvável. Entretanto, o ideal é que esta iniciativa tenha surgido espontaneamente como um desejo do coração, e não porque o indivíduo está se sentindo na obrigação de retribuir o que recebeu.

Todos os presentes que recebemos das pessoas à nossa volta são bons e merecem respeito; no entanto, aqueles que são conseguidos espontaneamente, nascidos do sentimento de generosidade e gratidão, e que não são uma simples devolução de favores, possuem um valor emocional muito maior.

E o mais fabuloso presente de todos, o mais desprendido de interesses pessoais e que só aparece quando o amor se expande, sem sombra de dúvidas, é o perdão.

Quando alguém opta por alimentar em seu coração, o ressentimento em relação à outra pessoa que tenha frustrado as suas expectativas de alguma forma, acreditando-se em postura superior, sentindo-se merecedor da mais alta consideração, realmente se encontra no mesmo nível daquele que falhou, porque ficar preso à mágoa só indica imaturidade emocional e até presunção.

A diferença, basicamente, entre aquele que perdoa e o que recebe o perdão é que o primeiro se encontra em superior patamar de evolução.

O perdão significa aquele que o oferece, e liberta quem o recebe. É como se você desse ao outro a permissão para caminhar conforme as possibilidades dele ao invés de se sentir com o poder se ser o juiz e o algoz do que ocorreu.

E essa atitude generosa e desprendida trará para luz novamente aquele relacionamento, ou aquela pessoa, diluindo qualquer traço de ignorância, maldade e até perversidade.

Quando, ao contrário, você concede o seu perdão esperando retratamento, ou a gratidão eterna do outro, perde a oportunidade de amadurecer, refletir e crescer como ser humano.

A sua vida pode e deve ser encarada como uma escola onde você tem a chance de realizar seu aprimoramento moral e espiritual. A capacidade de perdoar libertará você para conectar-se com os sentimentos positivos, vibrar na frequência correta e receber as bênçãos que a vida tem para você.

Perdoamos não porque o outro merece, mas porque isso liberta a nossa alma e mostra a verdadeira generosidade. Acompanhe essa parábola do pai, o jovem e a força.

“Era uma vez um pai trabalhador e dedicado aos deveres de casa e à família que tinha um filho que, ao contrário, era fútil, vivendo como parasita explorando o pai. Utilizava todo seu tempo usufruindo dos prazeres que o dinheiro do pai poderia oferecer, sem qualquer critério ou freio moral.

O pai, maduro e sábio, sempre advertia o filho lembrando-o que um dia morreria e que as posses da família, por mais abundantes que fossem, quando gastas sem critério e renovação, diminuiriam até acabar.

Ele também dizia que os amigos que cercavam o jovem rapaz não lhe tinham verdadeira estima, e apenas se interessavam pelos recursos de que dispunha e, quando esses acabassem, também desapareceriam.

Os conselhos entravam por um ouvido e saiam pelo outro.

Anos mais tarde, o pai já idoso mandou construir nos fundos da propriedade um celeiro, colocando no seu interior uma forca, acompanhada de uma placa com os seguintes dizeres: "Eu jamais ouvi os conselhos do meu pai."

Posteriormente, quando tudo estava concluído, chamou o filho, levou-o ao celeiro e explicou-lhe:

- Filho, estou velho, cansado e enfermo. Quando eu falecer, tudo que me pertence passará a ser seu, por direito. Caso você fracasse, porque jogará fora todos os bens que lhe transfiro, peço-lhe que me prometa que usará esta forca, como medida de reparação do mal que fez à sua vida e à minha memória.

O moço, sem entender exatamente o que o pai desejava dizer-lhe, ficou em silêncio para evitar discussões inúteis.

O pai morreu e o jovem herdou os bens, passando a utilizá-los ainda com mais extravagâncias e desperdícios. Pouco tempo depois, percebeu que havia destruído todos os negócios e recursos, e estava reduzido à miséria, à solidão, até mesmo porque os falsos amigos abandonaram-no assim que o dinheiro acabou.

Recordou-se do pai e chorou copiosamente. Nesse momento de profundo desespero, lembrou-se da promessa que lhe fizera, de que se enforcaria após o fracasso. Trêmulo de emoção desordenada, dirigiu-se ao celeiro e lá encontrou a forca assim como os dizeres terríveis. Teve uma iluminação, concluindo que essa seria a única vez na sua existência em que poderia agradar ao homem nobre que fora seu pai e sempre vivera decepcionado com a sua conduta.

Subiu então na força, colocou o laço no pescoço e lançou-se no ar...

O braço da engenhoca era oco e partiu-se, caindo dele diversas joias: diamantes, rubis, esmeraldas, uma verdadeira fortuna com um bilhete que informava: ‘Esta é a sua segunda chance. Eu o amo de verdade. Seu pai...’

A partir dali a vida do jovem tomou novo rumo e ele mudou completamente a maneira de encarar as oportunidades”.

Tiramos dessa história no mínimo três lições. A primeira é que a vida sempre está pronta para oferecer uma segunda chance desde que você mude a maneira como caminhou até então. Comece a plantar novas sementes e colherá diferentes frutos.

A segunda é que o preço da aprendizagem pode ser muito alto, portanto o melhor a se fazer é crescer com o esforço pessoal e aprender a aproveitar o processo de amadurecimento, a fim de que não se veja forçado à mudança após situações desesperadoras.

Finalmente, a terceira lição é que o perdão pode e deve ser concedido mesmo para aqueles que não são dignos dele. Ao fazer isso, você liberta a sua alma para vibrar na frequência correta da saúde, sucesso, bons relacionamentos e felicidade.

Não há espaço para a gratidão quando a mágoa envenena seu coração. Não estou falando que é simples ou fácil, mas aprender a controlar seus pensamentos e por consequência suas emoções, vão te ajudar a conquistar uma vida que você sempre sonhou e jamais imaginou que poderia estar ao alcance de suas mãos. No próximo capítulo você vai ver como direcionar seus pensamentos corretamente.





Você é o
comandante
do navio

A

maioria das pessoas sente-se vítima do próprio destino e tendem a culpar a maré de sorte ou a onda de azar por tudo o que ocorre ou que não ocorre em suas vidas. Mas nós já vimos no Capítulo 1 que você é o construtor de sua realidade, o comandante de seu navio.

Tudo começa no pensamento. As coisas só se materializam no mundo exterior após terem existido na cabeça de alguém. Pense na cadeira onde você está sentado, ou neste livro, ou na casa ou escritório onde se encontra nesse exato momento. Tudo o que foi construído à sua volta, antes de ir para a linha de produção de uma fábrica, existiu na cabeça de alguém.

E tudo o que você constrói na sua vida, incluindo as emoções que é capaz de sentir, vieram antes de seus pensamentos.

Funciona assim: pensamentos geram sentimentos e de acordo com a forma como você está se sentindo isso vai fazer com que aja de uma maneira ou de outra, ou seja, sentimentos viram ações. Acontece que as ações repetidas muitas vezes transformam-se em hábitos. Por sua vez, os hábitos definem quem você é, o seu caráter. E finalmente o seu caráter vai definir o seu destino. Isso significa, em última instância, que se você não estiver contente com a forma como sua vida se apresenta hoje, ou seja, com o seu destino, precisa mudar os pensamentos.

Você não é refém de suas emoções; você pode controlá-las. E aí você pode estar pensando: “Nossa Marcia, mas isso não é tão simples assim! Quer dizer que se eu acordar me sentindo triste, desanimado, posso estalar os dedos e mudar isso, começando a me sentir feliz e entusiasmado de uma hora para a outra”? E a resposta, por mais contraintuitiva que possa parecer é: SIM, pode.

Em meu curso Fluxo Total eu ensino mais de 40 técnicas que te permitem mudar o estado interno em poucos minutos. Algumas delas são tão poderosas que apenas mudando o seu ritmo respiratório você já altera a forma como está se sentindo.

E sem sombra de dúvida todas elas passam por mudar o pensamento uma vez que é aí que tudo começa. Lembra?

Pensamento → sentimento → ação → hábito → caráter → destino

Pois bem, as emoções exigem um pouco mais de técnicas para serem mudadas, mas o pensamento está totalmente sob seu controle, desde que você se disponha a fazer isso e fique atento. Possivelmente, era a isso que Jesus estava se referindo quando disse a Pedro: “Vigiai e orai para não cairdes em tentação”. A frase pode parecer puramente religiosa, mas o que existe por trás dela é muito mais profundo. Vigiai seus pensamentos para não fazer as escolhas erradas prejudicando sua própria vida.

Existe um poder enorme, que pode ser positivo ou negativo, no modo como você se sente. Sentir-se bem não só é bom como também é fundamental para conquistar a vida que tanto almeja, e você pode controlar o modo como se sente a partir do controle de seus pensamentos. Se você focar sua atenção deliberadamente em pensamentos que te ajudem a sentir-se bem, aprendendo a encontrar motivos para sentir-se assim, e treinar-se para que isso ocorra com frequência ao longo do dia, todos os dias, conseguirá transformar esta prática num hábito, e sua vida vai mudar em pouco tempo.

Há várias maneiras de sentir-se bem. Você só precisa descobrir quais são as suas. Talvez seja ouvindo suas músicas favoritas; brincando com seus filhos, sobrinhos, netos ou seu animal de estimação; conversando com os amigos; dançando; cuidando das plantas; andando de bicicleta; caminhando; fazendo ginástica; participando de uma maratona; nadando; jogando bola ou praticando qualquer outro tipo de esporte; cozinhando; escrevendo um livro ou poesias; conhecendo um lugar novo; fazendo uma viagem; pintando, desenhando ou

fazendo artesanato; pescando, cantando, fazendo tricô, tocando um instrumento, ou fazendo qualquer outra coisa que te dá prazer.

A grande pergunta é: você quer ser feliz agora ou vai ficar esperando tudo se resolver na sua vida para sentir-se realmente bem? A maioria das pessoas condiciona a felicidade a acontecimentos que precisam ocorrer no mundo externo. É mais ou menos assim: o dia que eu me aposentar, que eu receber aquele aumento de salário, que eu encontrar minha alma gêmea, que a saúde se restabelecer, que meus filhos entrarem na faculdade, que eu comprar a minha casa própria, que eu trocar de carro...

Essas pessoas tendem a achar que as condições devem melhorar para que elas se sintam bem, quando, na verdade, o que realmente funciona é fazer um exercício consciente de encontrar coisas que as façam sentir-se bem para que as condições começem a melhorar.

Não existe final feliz se a jornada for infeliz. Ou você aprende a ser feliz AGORA, com a vida que tem nesse momento, aprendendo a agradecer por todas elas, ou NADA vai mudar em sua vida.

Veja bem, não estou te sugerindo conformar-se com o que tem hoje, ou alegrar-se com os seus problemas. O que eu estou te ajudando a enxergar é que se você olha e agradece pelas coisas boas que recebeu da vida, mostrando gratidão e colocando seu FOCO de atenção em cada uma delas, as portas vão se abrir para que outras coisas boas ocorram também.

Você não deve e não precisa se alegrar pelos problemas, mas pode e aconselho que aprenda a agradecer pelas oportunidades de aprendizagem que os problemas estão trazendo.

Quando você insiste na carência, a abundância não pode vir até você. Isto desafia todas as Leis de funcionamento do Universo. Você deve focar sua atenção no que quer para entrar na sintonia certa e começar a enxergar as oportunidades que já estão à sua volta.

Quando você foca sua atenção naquilo que deseja e fala do que quer, você se põe na direção do seu desejo, então, começa a acontecer uma série de eventos, situações e circunstâncias que favorecem a rea-

lização desses desejos até que todos eles se manifestem. Entenda bem. Não estou dizendo que você pode ficar deitado na rede, pensando positivo, e que as coisas serão atraídas magicamente para sua vida. Tem gente que acha que se passar um mês trancado no próprio quarto, sem fazer outra coisa além de pensar em tudo o que deseja e quer em sua vida, quando sair de lá haverá um carro zero estacionado em sua garagem e um milhão de reais depositado em sua conta, que alguma alma nobre e generosa se sentiu compelida a doar.

Não é assim que as coisas funcionam. Você vai precisar agir na direção da realização de suas metas e desejos. Agora se você estiver na frequência correta, enxergará as oportunidades, que já estavam à sua volta, mas que sua mente não estava permitindo que você enxergasse.

O objeto de seu desejo, ou seja, as coisas que você quer conquistar, e o seu pensamento no objeto, se encontram no mesmo lugar da mente. Então, quando você acessa esta área da mente, trabalha deliberadamente para trazer para o real o que estava no plano de desejo até então. Quando você se sente bem, aquilo que você cria em seu campo mental se manifesta no mundo material, sem dificuldades porque não há resistência, não há bloqueios ou barreiras. Todas as crenças limitantes ou sabotadores que poderiam te atrapalhar estão sob controle e você simplesmente age na direção certa e as coisas acontecem. Magia? Não. Apenas a energia sendo colocada em movimento e direcionada para a realização de seus desejos.

Então a fórmula é simples: para conseguir tudo o que quer, você precisa sentir-se bem. É assim que você entra na frequência correta, e com esta vibração elevada descobre caminho para transformar em realidade tudo o que deseja. Quando você passa a controlar a vibração que emite, começa a ver resultados na área financeira, nos relacionamentos, na saúde e em todas as áreas da sua vida.

Mas como controlar sua vibração?

Como vimos, o pensamento gera seus sentimentos, que definem em que frequência você vai vibrar. Então sua vibração depende dos seus pensamentos e, como você é um criador, você escolhe o que pensa para afetar sua vibração. Pensando em coisas positivas, coisas boas, coisas que gosta, você sintoniza coisas positivas, coisas boas, coisas que você gosta. Encontrando o que faz sentir-se bem, você estará feliz o tempo todo e sempre haverá coisas maravilhosas vindo para você porque você entrou na frequência certa.

E a ferramenta mais poderosa que existe à sua disposição para sentir-se bem, feliz e realizado, vibrando na frequência correta é a gratidão. No próximo capítulo você aprenderá como potencializá-la em sua vida.





O poder do aqui e agora

Nós não devemos olhar para trás porque não é nesta direção que nós caminhamos. Para frente é que se anda. Até quando a vida ou alguém te dá um “pé na bunda”, o impulso te empurra para frente, e não para trás. A cada manhã nós nascemos de novo, uma nova oportunidade lhe é oferecida. Portanto, o que fazemos hoje, no momento presente, é o que mais importa. Independente do que aconteceu em seu passado, hoje é um novo dia e você tem o poder de definir os rumos de seu futuro exatamente AQUI e AGORA.

Um dos maiores segredos da saúde mental, corporal e do equilíbrio emocional é não se lamentar ou ficar preso ao passado, não sofrer de ataques de ansiedade e de preocupação em relação ao futuro, mas viver de maneira sábia o presente.

É no momento presente que se encontra a chave para a cura de todos os males físicos ou emocionais. Depressão é consequência de excesso de passado, assim como ansiedade é excesso de futuro. Preocupação significa pré-ocupar sua mente com coisas que, na maioria das vezes, nem vão acontecer. Segundo Augusto Cury, médico psiquiatra, psicoterapeuta e um dos autores mais lidos no Brasil, mais de 90% de nossa preocupações sobre o futuro não de materializarão e os outros 10% ocorrerão de maneira diferente da que desenhamos.

Se viver o presente, você consegue usufruir da paz de que necessita para viver bem. Pensando no ontem, você perde tempo porque está enxergando a vida pelo espelho retrovisor; e com o foco no amanhã, você perde de aproveitar o hoje.

Aqui vai uma frase que você já deve ter lido e concordado milhares de vezes: “o passado já se foi, o futuro é uma incógnita e hoje é uma dádiva, por isso se chama PRESENTE”. Agora cabe a você levar esta frase a sério e entender que o AQUI e o AGORA é tudo que você tem, então, é o momento e o local mais importante da sua vida. Quando você entender isso, tudo vai mudar.

No ano inteiro, só existem dois dias em que não podemos fazer nada: o ontem e o amanhã. O ontem só existe em suas memórias e ficar preso a elas é recusar-se a evoluir. O amanhã também só existe em sua imaginação, porque quando ele chega, já é hoje. A vida só está disponível no presente, portanto, não pode ser economizada para o futuro. O dia de hoje é único, jamais haverá outro igual, e nem se repetirá, por isso não pode ser desperdiçado.

Sempre me impressionou a ilusão de eternidade que a maioria de nós alimenta. Sim, eu sei que você sabe que um dia vai morrer, que o contrato com “o cara lá do alto” tem dia e hora para acabar, mas a questão é: sabe mesmo, ou acha que isso é uma data hipotética num futuro tão, tão distante que não há com o que se preocupar? Realmente não há com o que se preocupar, mas isso não significa que deve levar a vida como se fosse viver para sempre, adiando para depois as coisas que poderia e deveria fazer hoje, inclusive por serem realmente importantes.

Imagine que por bênção ou maldição, não sei, você pudesse saber exatamente quando e onde vai morrer, e imagine que você descobrisse que tem apenas mais 7 dias de vida, não prorrogáveis. Você continuaria fazendo tudo exatamente da forma como faz hoje? Se a resposta é não, o que faria diferente? Agora vamos mais longe em nosso exercício de imaginação e responda-me o que você faria se soubesse que tem apenas mais 3 minutos de vida. O que você gostaria de fazer nos últimos três minutos e com quem gostaria de estar?

Difícil imaginar isso não é mesmo? Ainda assim eu te sugiro que pare por uns minutos a leitura deste livro e realmente responda essa pergunta: com quem você gostaria de estar e o que faria nos seus 3 últimos minutos de vida. Depois que responder, olhe sua resposta e veja se já está fazendo isso. Se a resposta for não, e se realmente é importante para você, faça agora. Afinal, não temos como saber quando serão nossos últimos 3 minutos.

O importante é viver o agora. E é no AQUI e AGORA que você deve sentir-se bem. A única coisa que realmente importa é o modo como você se sente agora, independente de quem você é, das coisas que valoriza, do que acha que merece ou não receber da vida, do seu

passado ou do seu futuro. Você veio ao mundo para vivenciar uma experiência de alegria e crescimento, e só vai conseguir isso se aprender a viver em plenitude o seu momento presente.

Pare de achar que já recebeu o suficiente da vida e que desejar mais é egocentrismo ou egoísmo seu, afinal, existem pessoas numa situação muito pior. O Universo é abundante e não escasso. Receber bênçãos da vida não irá privar outras pessoas de também terem essas mesmas bênçãos. Não existe um Deus que diz: “Calma, calma, já atendi alguns de seus desejos. Agora vá para o final da fila e espere sua vez chegar novamente”. Ao atrair saúde, prosperidade e sucesso para sua vida você não está tirando-os de ninguém.

A vida pode e deve ser boa para você. Não deixe que suas crenças limitantes ou seus sabotadores te impeçam de levar a vida que você prometeu a si mesmo que viveria lá na infância, quando todos os sonhos pareciam possíveis, e que só não viraram realidade até agora porque você parou de acreditar que seria possível. E quando perdeu a fé, parou de agir.

Quando você concentra sua atenção no momento presente e aprende a valorizar cada pequeno prazer daquela experiência mágica que está vivendo, sente uma profunda alegria e satisfação, e a vida te dá mais do mesmo. A sua capacidade de ver os aspectos positivos de qualquer coisa que você esteja desejando realizar se expande, você identifica novas oportunidades e seus sonhos transformam-se em realidade, o que traz ainda mais alegria.

Nós nascemos para sermos felizes, vivendo sintonizados com o amor e com a harmonia. É evidente que haverá momentos de tristeza, porque a dualidade faz parte da vida, mas se você aprende a se conectar com a gratidão, passará por esses momentos aproveitando o máximo de lições que puder e seguirá adiante. Quando você está alegre, grato, amando, apreciando ou elogiando, você está em harmonia com a Fonte.

E agora você está pronto para começar a jornada da gratidão, colocando em prática tudo o que viu até aqui e construindo os alicerces para uma nova vida, muito mais abundante, próspera, plena, saudável e feliz. Vamos lá?



SEGUNDA PARTE

A Jornada da Gratidão

(Ou o que o seu lado crédulo precisa
praticar para transformar sua vida)





Preparando-se para começar

Aqui começa então nossa Jornada da Gratidão. O objetivo é transformar a gratidão num hábito em sua vida, pois isso vai alterar o seu destino.

Instalar novos hábitos está ao alcance de todos. Para isso, são necessários dois ingredientes importantes: escolher uma mudança que seja coerente com sua escala de valores e treinar até que a aprendizagem daquele novo comportamento se consolide em sua mente.

E por que precisamos adquirir o hábito da gratidão? Porque isso tem o poder de mudar a sua vida para muito melhor. Lembre-se: a gratidão é a ferramenta mais poderosa para você vibrar na frequência certa e assim identificar todas as oportunidades que acontecem à sua volta, o tempo todo, e que até então não estavam sendo percebidas por você.

Até há pouco tempo pensava-se que modificar e automatizar um hábito exigia 21 dias. Excesso de otimismo! Alguns estudos recentes mostram que não é bem assim. O estudo de Jane Wardle, do University College de Londres, publicado no European Journal of Social Psychology, afirma que para transformar um novo objetivo ou atividade em algo automático, de tal forma que não tenhamos de ter força de vontade, precisamos de 66 dias.

Foram analisadas 96 pessoas que deveriam escolher um comportamento diário que desejassem transformar em um hábito. A maioria delas escolheu uma atividade relacionada à saúde, como comer uma fruta todos os dias no almoço ou fazer uma breve caminhada à noite.

O estudo durou 84 dias nos quais os participantes compartilhavam seus resultados por meio de um site. Na maioria dos casos, levaram em média 66 dias até a formação de um hábito. No entanto, foram

registradas variações. Aqueles que optaram por atividades mais simples, como beber um copo de água após o café da manhã, instalaram um hábito após uma média de 20 dias. Já um dos participantes que optou por fazer exercícios físicos pela manhã precisou de mais de 84 dias.

A partir desse estudo optei por fazer para você uma jornada de 33 dias. Se ao final dela você identificar que o hábito da gratidão já está devidamente instalado, missão cumprida. Poderá seguir seu caminho sozinho, continuando a praticar a gratidão para sempre. Agora se você perceber que ainda se esquece de agradecer diariamente, recomece a jornada, fazendo os 33 exercícios, que darão um total de 66, que é o número aconselhado pelas pesquisas para consolidar novos hábitos.

Os exercícios que escolhi para você são muito envolventes, gostosos de realizar e não tomarão um tempo extra de seu dia, porque a maioria deles será adaptado às práticas diárias que você já possui como se alimentar, tomar água, respirar, caminhar ou tomar banho. Durante anos coletei inúmeros exercícios de gratidão a partir de pesquisa em livros, sites, blogs e envio de alunos. Realizei inúmeras alterações para potencializar os resultados alcançados e testei cada um desses exercícios para comprovar sua efetividade. Eles vão levar as suas finanças, relacionamentos, saúde e seus negócios para um novo patamar de resultados, permitindo que você tenha a vida que deseja e merece.

O ideal é não interromper a jornada, pois hábitos exigem constância para serem instalados. Assim, se você falhar um dia ou dois, não precisa começar do zero, mas ao menos volte 3 exercícios e recomece daquele ponto a fim de conectar sua mente no processo de aprendizagem que está ocorrendo.

Sugiro que você leia o exercício seguinte sempre na noite anterior para preparar os recursos de que irá dispor. Embora seja tudo muito simples, alguns vão necessitar que você providencie algumas coisas, como é o caso do Caderno da Gratidão ou o Pote da Gratidão.

Nossa jornada de 33 dias, ou 66 se você sentir necessidade de refazer, irá reprogramar a sua mente, permitindo que a gratidão se infiltre em sua consciência, tornando-se mais do que um hábito, uma atitude instintiva. Isso fará com que você se conecte com a positividade mesmo nos momentos difíceis da vida.

Outra coisa interessante que faremos é o seguinte: nesse exato momento, muita gente está lendo este livro e começando a jornada assim como você. Sabemos que quando duas ou mais pessoas estão reunidas em torno da mesma causa, Deus ali está presente; o Universo age de maneira mais poderosa e os resultados de todos se aceleram. Então vamos compartilhar nossa caminhada no Facebook. Funcionará da seguinte forma: você vai tirar fotos de algumas coisas que vamos produzir na jornada e postar em seu Facebook escrito o seguinte **#jornadadagratidao**, **#agratidaotransforma** e também **#marcialuz**. Assim, quando qualquer um de nós digitar no campo pesquisar do Facebook **#jornadadagratidao**, **#agratidaotransforma** e também **#marcialuz** vai visualizar tudo o que os demais leitores deste livro postaram. Isso vai criar uma grande comunidade de gratidão na internet. Além disso, em minha fanpage sempre realizo a Jornada da Gratidão. Para participar você só precisa entrar no seguinte endereço: www.facebook.com/martialuz.fanpage

A partir de hoje você verá que será possível resolver problemas e alcançar resultados com maior fluidez e facilidade. Entrará em Fluxo Total com o Universo, que vai conspirar para que você esteja no lugar certo, na hora certa, e atento para as oportunidades que surgirem, sendo capaz de agarrá-las.

No entanto, para quem não sabe onde quer chegar ou o que quer alcançar, qualquer vento parece favorável. Se você deseja levar a sua vida para um novo patamar de resultados, seja na área profissional ou pessoal, é importante ter clareza do que quer realizar.

Assim, no próximo capítulo vou te ajudar a definir quais são seus sonhos e metas, de tal forma que a Jornada da Gratidão realmente seja capaz de transformar sua vida.





Quais são
os seus sonhos?

Ao longo dos meus 23 anos de trajetória profissional, tive a oportunidade de ajudar mais de 212.000 mil pessoas apenas com as minhas consultorias, palestras e treinamentos. Isso sem contar com os leitores de meus quatro livros anteriores. E em quase todos eles encontrei uma enorme dificuldade para responder uma das primeiras perguntas que você deve ter ouvido em sua infância: “O que você quer ser quando crescer?”. Comento com meus alunos e minha audiência que vivemos na onda do Zeca Pagodinho, do “deixa a vida me levar”.

Viemos de uma geração onde as pessoas não precisavam tomar decisões acerca de seus futuros. Os homens nasciam e iam trabalhar na roça ou continuavam no ofício da família; as mulheres eram criadas para cuidar da casa e criar os filhos; ambos escolhiam a cara metade entre os vizinhos mais próximos; seguiam a religião dos pais. Fazer escolhas é algo que está sendo experimentado pelas novas gerações, e isso costuma provocar estresse e ansiedade.

Dediquei-me ao estudo desse tema e foi assim que nasceu o meu terceiro livro, *Construindo um Futuro de Sucesso*. Uma das investigações que fiz foi para descobrir por que as pessoas evitam colocar no papel seus sonhos e projetos de futuro e a história a seguir ilustra bem um dos motivos principais.

Estava eu ministrando uma palestra sobre a importância de planejar a própria vida, onde eu aplicava um exercício em que as pessoas precisavam anotar seus sonhos ou projetos de futuro. Uma das participantes me olhou e disse:

– Casa em Angra dos Reis.

E eu respondi:

– Ótimo projeto. Anote aí no papel.

E ela prontamente me falou:

– Eu não posso.

Naquele momento imaginei que talvez ela não fosse alfabetizada, porque eu havia esquecido de checar isso com a área de RH. E perguntei:

– Você não sabe escrever, é isso? Quer que eu ajude?

– Sei, sim, dona Marcia Luz. Eu estudei.

– Então, por favor, escreva Casa em Angra dos Reis

– Eu não posso.

– Pode sim. Eu te prometo. Papel aceita tudo. Não há risco do papel cuspir de volta o que você escreveu.

E ela insistiu:

– Eu não posso.

Então pela última vez eu perguntei:

– Mas por que não pode.

E foi aí que ela me deu uma resposta que realmente me alertou para o quanto este problema é sério e generalizado no mínimo em todo o Brasil, onde realizei as minhas pesquisas:

– Porque se eu anotar e não conseguir, eu vou me...FRUSTRAR!

É possível que você tenha acertado a resposta que minha aluna deu e te asseguro que não é por acaso; possivelmente você sofre do mesmo mal. Definir-se por algumas metas e objetivos compromete; admitir que pretende realizar um projeto e correr o risco de fracassar exige coragem. No entanto, se você não sabe onde quer chegar, corre o risco de rodar em círculos por muito tempo, ou ter a sua vida definida e determinada pelos outros.

A gratidão vai te ajudar a potencializar a possibilidade de transformar seus sonhos em realidade. E para isso você precisa saber quais são eles. Então a seguir vamos definir alguns sonhos que você pretende alcançar e a primeira etapa é colocá-los no papel, porque a neurociência descobriu que quando você anota seus objetivos aumenta em até 60% a possibilidade de realização.

Então vamos lá. Você vai precisar de um caderno que iremos chamar de Caderno das Metas. Nele você vai anotar todos os sonhos, objetivos e metas que possui nas seguintes áreas da vida: profissional, educacional, familiar, saúde e lazer. Você pode incluir outras áreas tais como espiritualidade, comunidade ou qualquer outra que seja importante para você, mas não deixe de trabalhar as 5 áreas básicas que estou indicando aqui. Você pode separar o seu caderno em 5 blocos e listar seus objetivos por área ou fazer uma lista única, mas neste caso anote ao lado de cada item a que área ele pertence. Esse controle é para evitar que você coloque sua atenção apenas num dos aspectos da sua vida, deixando os demais em segundo plano, e com isso prejudicando-os. Quem se dedica apenas à profissão, por exemplo, vê sua saúde ou relacionamentos detonarem.

E antes que você me pergunte se pode utilizar a própria agenda para anotar seus objetivos, eu vou sugerir que não faça isso. O seu caderno das metas é algo sagrado, que vai te dar muito prazer, e não deve se misturar com lista de tarefas a serem feitas, reuniões agendadas, ou lembretes do dia a dia.

Você não vai precisar anotar o “como” vai alcançar cada um dos objetivos e metas e sim “o que” quer realizar. E procure ser o mais específico possível, dando foco para o seu cérebro. Se quiser adquirir sua casa própria, por exemplo, imagine-a com a maior riqueza de detalhes que puder: quantos cômodos ela terá, como será a área externa, de que cor serão as paredes, como será a fachada da casa, como ela é em matéria de acústica e ventilação, qual a sua localização.

Anote os objetivos mais simples e até corriqueiros, como trocar o chuveiro ou comprar um livro e também aquelas metas mais complexas, como conhecer o país de seus sonhos ou adquirir a casa própria.

A cada 3 meses, volte em seu caderno das metas, conferindo a lista e dando OK ao lado daqueles que foram realizados. Isso vai gerar em você motivação e coragem para ir atrás das metas mais ousadas. E você pode incluir novos itens em seu Caderno das Metas no momento que quiser, sem limites para o tamanho da sua lista.

78 - A GRATIDÃO TRANSFORMA

Quando você tem clareza das coisas que deseja para sua vida, adquire a possibilidade de usar o poder da gratidão a seu favor para conquistar tudo o que precisa para ser feliz e realizado.

Você descobrirá o Poder da Gratidão realizando essa jornada. A sua vida nunca mais será a mesma porque a Gratidão Transforma.

DIA 1

O Caderno da Gratidão

Este é nosso primeiro exercício e ele vai nos acompanhar durante os 33 ou 66 dias de sua Jornada da Gratidão. Você vai escolher um caderno que considere especial para ser o seu **Caderno da Gratidão**. É importante que seja um caderno que lhe agrade porque irá te acompanhar durante todo esse período e possivelmente continuará sendo utilizado por você durante muito tempo, mesmo depois que encerrar a jornada.

Sugiro que não reproveite uma agenda, que não faça arquivos no computador. A ideia é um caderno que será exclusivo para os seus exercícios de gratidão. Se você tem habilidades artísticas, enfeite seu caderno, personalizando-o; se não tem, escolha uma capa que fale com sua alma, porque esse caderno será muito significativo em nosso processo.

E o que você vai fazer com o caderno uma vez escolhido e preparado? Você vai começar a enumerar todas as bênçãos de sua vida, as que já ocorreram, as que estão presentes hoje e as que começarão a acontecer durante sua jornada.

O desafio é anotar 10 agradecimentos por dia, e isso faremos todos os dias a partir de hoje. Isto significa que, ao final da jornada, sua lista de agradecimentos estará com 330 ou 660 itens (para aqueles que optarem por continuar a jornada até o 66º dia).

O ideal é que você não repita o mesmo agradecimento mais de uma vez, porém, se por algum motivo é bem importante para você repetir porque aconteceu algo significativo ligado àquele tema, não há problema algum.

Sei que parece difícil se imaginar tendo tantas coisas para agradecer, mas lembre-se que são apenas 10 itens por dia, e quanto mais você for exercitando, mais fácil ficará. Com a prática, perceberá que é capaz de lembrar-se de 10 itens apenas repassando o seu dia e identificando 10 coisas boas que ocorreram.

Sugiro que deixe esse caderno ao lado da cabeceira de sua cama, junto com uma caneta, e anote seus 10 agradecimentos todos os dias antes de acordar.

Queremos compartilhar essa experiência com nossa comunidade de pessoas que querem ajudar a transformar o mundo, então você pode tirar uma foto de seu caderno e postar em seu Facebook, lembrando de colocar **#jornadadagratidao**, **#agratidaotransforma** e **#marcialuz** para que todos possam encontrar sua postagem.

Aprender a ser grato é muito poderoso porque a vida nos dá mais do mesmo. Se você agradece pelo dinheiro que recebeu de salário, ainda que esteja ganhando pouco, isso não vai fazer com que o Universo entenda que você está feliz e conformado apenas com aquele valor; o que ocorre energeticamente quando você agradece pelo dinheiro, e não importa a quantia, é que mais dinheiro chegará a sua vida; e aí você agradece de novo, e assim sucessivamente. Se você agradece pela saúde, ainda que ela esteja precária, mais saúde terá. Procure se concentrar nas áreas de seu corpo que estão funcionando bem e a energia positiva que você concentrará ali vai fluir para os outros órgãos que precisam se restabelecer. Se você agradece por um relacionamento,

ainda que ele passe longe de ser o ideal, verá que a cada dia a relação de vocês vai progredir de maneira espantosa.

Quando você adquirir o hábito de agradecer mais, automaticamente perceberá que está reclamando menos. Quando aumentamos a luz de uma sala, e escuridão diminui, não há espaço para ambas. E isso vai mudar completamente a maneira como as coisas passarão a ocorrer em sua vida. De repente, tudo vai começar a fluir; afinal, você substituiu a qualidade das sementes que está plantando e a colheita será muito mais positiva.

Quando terminar de escrever os 10 itens do dia, releia-os e diga 3 vezes em voz alta: obrigado, obrigado, obrigado.

Quanto aos motivos para agradecer, você pode escolher dos mais simples aos mais significativos, os gerais e os específicos, os do seu passado, presente ou as bênçãos que você sabe que o futuro está te reservando.

Abaixo segue uma lista de temas que vão te ajudar a lembrar das principais áreas nas quais você poderá buscar motivos para ser grato.

- Saúde e corpo
- Carreira e negócios
- Aprovação em provas ou concursos
- Relacionamento familiar e social
- Vida e natureza
- Prosperidade e dinheiro
- Bens materiais e serviços
- Amor, felicidade e sucesso
- Viagens, passeios e hobbies
- Comunidade e trabalhos filantrópicos
- Qualquer tema de sua preferência.

Quanto maior for a sua gratidão, mais rápido perceberá as transformações em sua vida. Então faça de seu Caderno da Gratidão um grande companheiro de hoje em diante.

EXERCÍCIO NÚMERO 1: O Caderno da Gratidão

1. Escolha um caderno especial que será o seu Caderno da Gratidão;
2. Todos os dias, ao acordar, anote dez motivos pelos quais você é grato em sua vida;
3. Uma vez anotados os 10 itens, releia-os e diga em voz alta 3 vezes: obrigado, obrigado, obrigado.
4. Repita esse exercício todos os dias da jornada assim que acordar.

**Clique Aqui Para Adquirir o Curso Completo
E Continuar a Sua Jornada de 33 Dias**