

A FORÇA DA

GRATIDÃO

E SE VOCÊ ACORDASSE AMANHÃ
SÓ COM O QUE VOCÊ
AGRADECEU HOJE?

Refleta

O QUE É A GRATIDÃO?

- Entre os sentimentos nobres que caracterizam o ser psicológico maduro, a gratidão destaca-se como um dos mais relevantes.
- Comumente, na imaturidade emocional, acredita-se que a gratidão é uma retribuição pelo bem ou pelos favores que se recebem, consistindo em uma forma de devolução, pelo menos em parte.

(Joanna de Ângelis. *Psicologia da Gratidão*, Divaldo Franco, pág. 9)

-
- O processo de amadurecimento psicológico avança com a facilidade de expressar gratidão por tudo quanto sucedeu e tudo aquilo que venha a suceder em relação ao ser humano.

(Joanna de Ângelis. *Psicologia da Gratidão*, Divaldo Franco, pág. 35)

TIPOS PSICOLÓGICOS

1. **Os que não agradecem:** pessoas sempre queixosas, insatisfeitas, insaciáveis, porque é baixa a sua capacidade de autoestima, dessa maneira fugindo para a situação egotista.
2. **Os que agradecem apenas as coisas boas:** sempre agradecem todas as alegrias que fruem, mas se olvidam de expressar a gratidão ante os embaraços que não sucederam, os insucessos que não aconteceram...
3. **Os que agradecem por tudo:** sabem agradecer a alegria que vivenciam, as dificuldades que não se tornaram impedimento às realizações edificantes e as dores que as alcançam, elucidando que tal acontecimento encontra-se incurso na lei de causa e efeito, porquanto somente lhes acontece o que é de melhor para o seu processo de evolução.

(Joanna de Ângelis. *Psicologia da Gratidão*, Divaldo Franco, pág. 85)

-
- A gratidão, por isso mesmo, tem um caráter de amadurecimento psicológico, porque aquele que assim age descobriu que tudo quanto lhe acontece depende de muitos que o auxiliaram a chegar ao lugar em que se encontra.

(Joanna de Ângelis. *Psicologia da Gratidão*, Divaldo Franco, pág. 37)

GRATIDÃO CONTAGIA

- Quem é grato, naturalmente é abençoado pela felicidade, pela saúde, esparzindo as ondas de júbilo que o envolvem, contaminando todos aqueles que se lhe acercam. Habitualmente, as referências dizem respeito ao contágio do mal, das doenças, dos dissabores, da infelicidade, nada obstante também ocorre o que diz respeito à alegria, à esperança, à comunicação jubilosa, ao serviço edificante e à conquista da saúde.

GRATIDÃO E FELICIDADE

- [...] são como irmãs que jamais se separam. Uma não vive sem a outra e uma engorda a outra. Quando dou atenção ao que corre bem comigo e sou grato por isso, sou invadido por uma sensação de felicidade. Sinto-me abençoado pela vida e, por consequência, a vida me abençoará mais ainda.

(Jose Carlos de Lucca. *Pensamentos que ajudam*, pág. 99.)

EFEITO INVERSO

- A ingratidão nos deixa com o ânimo abatido pela sensação de desventura, quando não revoltados com o mundo, gerando infelicidade e uma energia espiritual negativa, que gera mais carências ainda.

(Jose Carlos de Lucca. *Pensamentos que ajudam*, pág. 99)

Gratidão e Saúde

Saiba o que acontece no cérebro quando a gente sente gratidão
<https://www.youtube.com/watch?v=kMNxjgGwA44>

Poema da gratidão

(AMÉLIA RODRIGUES. *Sol de Esperança*, psicografia de Divaldo Franco.)