6 DE JANEIRO, DIA DA GRATIDÃO

Hoje comemora-se o Dia da Gratidão. É um momento para celebrar a sua existência, as paixões, parentes, amigos e todas as pequenas coisas que trazem alegria à sua vida. O que você valoriza? Quem você aprecia? Como você expressa sua gratidão aos outros?

A gratidão é um conjunto de vários sentimentos: amor, ternura, amizade... É o reconhecimento de que não somos os únicos responsáveis pela nossa própria condição. Ser grato é reconhecer que outras pessoas também participaram na produção de nossa vida. Um pouco de humildade que obriga a reconhecer o outro como parte de nossa alegria. É poder dedicar, compartilhar a graça recebida.

Mas é importante não confundir gratidão com bajulação ou lisonjas, com servilismo. Não há hierarquia na gratidão, não há diferenças. Sentir-se grato, com um sentimento constante de dívida impagável, pode não ser muito saudável. A gratidão é sempre boa na medida da alegria que a acompanha. E a angústia de uma dívida constante carece de alegria.

**CULTIVE A GRATIDÃO**

A gratidão te lembra das coisas positivas da vida. Faz você feliz com as pessoas e situações em sua vida, sejam eles pessoas queridas, uma pessoa que conheceu que foi atenciosa com você, ou mesmo um bem-te-vi que canta em sua janela.

A gratidão te lembra do que é realmente importante. É mais difícil reclamar sobre as pequenas coisas quando você é grato por seus filhos estarem vivos e saudáveis. É difícil se estressar com as contas a pagar quando você é grato pelo teto sobre sua cabeça.

A gratidão faz você agradecer aos outros. O simples ato de dizer "obrigado" a alguém pode fazer uma grande diferença na vida dessa pessoa. As pessoas gostam de serem apreciadas por quem elas são e pelo que fazem. Não custa nada, mas faz alguém feliz. E fazer outra pessoa feliz vai fazer você feliz também.

A gratidão transforma o negativo em positivo. Seja grato por ter desafios. Seja grato pois você pode aprender com estes desafios. Seja grato pelos desafios fazerem de você uma pessoa mais forte.

**PEQUENAS SUGESTÕES PARA UM DIA-A-DIA COM MAIS GRATIDÃO**

Medite com gratidão. Somente uns 2 ou 3 minutos pela manhã para lembrar por quem ou pelo que você é grato. Você só precisa fechar seus olhos e silenciosamente pensar nas coisas e pessoas que tem a agradecer por fazerem parte da sua vida.

Diga obrigado. Quando alguém faz algo de bom para você, ainda que algo pequeno lembre-se de agradecer. E realmente seja agradecido.

Enxergue diferente o "negativo" em sua vida. Há sempre duas maneiras de olhar para alguma coisa. Muitas vezes passamos por algo negativo, estressante, perigoso, triste, difícil. Os problemas podem ser vistos como oportunidades para crescer, para ser criativo, para aprender, para mudar. A mesma coisa pode ser olhada de uma forma mais positiva. É uma ótima maneira de se lembrar que há o lado bom em quase tudo.

Veja qualidades nas pessoas. Tente se concentrar nas qualidades das pessoas ao invés de seus traços negativos. Se você percebe as qualidades de alguém, isso serve de incentivo para essa pessoa. Essa mudança de atitude pode ajudar a melhorar o seu relacionamento com os outros, permitindo-lhes saber que você os aprecia como são.

Liste as coisas boas que aconteceram durante o dia. Antes de dormir, lembre-se de tudo que aconteceu de bom no seu dia. Leva um minuto ou dois, muito pouco para ter um sono mais tranquilo e feliz.