

DOMINGO DA GRATIDÃO

“Há duas maneiras de conseguir o suficiente: uma é continuar a acumular mais e mais. A outra é desejar menos.” Gilbert Keith Chesterton

Nos últimos tempos a palavra gratidão tornou-se um clichê, eu sei. Mas não é dessa gratidão barata que tratamos aqui. A ideia é aprofundar, apropriar-se de um sentimento que vai além das circunstâncias, da realidade nem sempre favorável que nos rodeia. Falo aqui de uma **postura de vida**.



A verdadeira gratidão nos torna mais felizes, nos conecta com os outros e abre nossos olhos para **novas possibilidades** – que tem tudo a ver com a proposta aqui! A neurociência explica que a gratidão está associada ao nosso mecanismo cerebral. Quando reconhecemos algum fato bom da vida, liberamos o neurotransmissor dopamina e a ocitocina, conhecida como **hormônio do amor**, que nos ajudam a controlar os estados mentais nocivos. Ativamos assim, o sistema de recompensa do cérebro, o que gera uma sensação de bem-estar e prazer no corpo.

Em resumo, **a gratidão** tem o poder de despertar em nós ações de afeto, diminuindo a ansiedade,

REPENSE – Sua postura diária diante da vida

RECUSE – Comportamentos negativos

REDUZA – Pensamentos depreciativos em relação a você e aos outros

REUTILIZE – Atitudes que fizeram bem a você e aos outros

RECICLE – Reconcilie-se com quem você precisa se reconciliar. Perdoe. Peça perdão.

reduzindo medo e pânico, melhorando nosso humor e interações sociais.

Desta forma, fechamos o desafio e ao mesmo tempo, iniciamos uma nova semana agradecendo **de forma intencional**. No Domingo da Gratidão nos recusamos a reclamar, murmurar ou falar mal de alguém, qualquer coisa e situação. Encha a sua mente e a atmosfera ao seu redor com elogios, atitudes e palavras de amor. Vai ser delicioso!

OS 5R'S DO DOMINGO DA GRATIDÃO