

## **Ritual de Gratidão funciona!**

Neste exato momento em que você lê esse texto, existem pessoas reclamando do trabalho que têm, enquanto existem tantas que rezam todos os dias para ter uma oportunidade de trabalho e poder sustentar sua família com mais dignidade. Eu vejo isso e muito mais...

Eu vejo pessoas reclamando da família que têm, enquanto milhões de órfãos têm como único sonho ter uma família, qualquer que seja. Eu vejo pessoas reclamando por terem que caminhar tanto, enquanto tantas (em camas de hospitais, asilos e cadeiras de rodas) dariam tudo para poderem dar um passo. Eu vejo pessoas reclamando da comida (e desperdiçando comida) enquanto há tantas pessoas morrendo de fome.

Enfim, eu vejo tantas pessoas “cultivando” o descontentamento com a própria vida que até parece uma doença crônica contagiosa e terminal. Mas eu não estou reclamando por ver tudo isso, pois sei que há muitas pessoas que simplesmente não podem ver.

Por ver tantas pessoas fazendo da ingratidão um hábito pernicioso é que eu reforço minha fé no poder de agradecer e crio meus rituais de gratidão, para fortalecer meu espírito, cultivar alegria e exercitar uma atitude positiva capaz de servir de antídoto para a negatividade que transborda das pessoas ingratas com a vida.

Um dos meus rituais de gratidão é bem óbvio: eu faço uma oração de gratidão todos os dias de manhã, agradecendo por ter mais um dia de vida e, portanto, mais uma oportunidade para fazer alguma diferença positiva neste mundo!

Eu também tenho “fichas de gratidão” na primeira gaveta do meu “criado-mudo”. São fichas de cartolina, onde eu listo todas as coisas pelas quais sou grato: por ter uma família, por ter uma ocupação profissional e social, por ter saúde suficiente para trabalhar, por minhas conquistas, por meus acertos, por meus erros (que me lembram de permanecer humilde e disposto a aprender), por meus problemas (que me forçam a crescer e superar minhas limitações), por meus fracassos (que me ajudam a encontrar novos caminhos para ter mais sucesso) e a lista continua...

Já são diversas fichas de gratidão, que vão se acumulando na primeira gaveta do meu criado-mudo. Quando eu acordo e sinto que não estou tão disposto quanto gostaria, eu abro a primeira gaveta e deixo o meu criado-mudo “falar comigo”. Ou seja, pego as “fichas de gratidão” e leio tudo o que está lá. Sinto-me mais feliz e motivado imediatamente. E minha atitude fica mais positiva e forte.

Além disso, ao longo do dia, eu faço diversas paradas de 1 minuto para refletir e agradecer pelas diversas pequenas coisas que vão acontecendo: agradeço por ter chegado adiantado a um compromisso, agradeço pelas refeições, agradeço pelos depoimentos positivos de meus clientes, agradeço por saber que alguém está sendo beneficiado por um livro meu, agradeço por ouvir a voz de minha filha ao telefone, agradeço até pelo “Waze” ter me livrado de um congestionamento (sem me mandar para algum lugar perigoso).



---

Até pouco tempo atrás, eu acreditava que isso era um resultado apenas psicológico do efeito da “autossugestão”. Mas eu descobri recentemente que existe um fundamento científico por trás dessa “transformação de atitude através da gratidão”. Ao praticar a gratidão, o cérebro libera substâncias químicas que nos fazem sentir mais alegria e podem até aumentar o poder do nosso sistema imunológico, aumentando a nossa resistência a doenças. É incrível!

Você já criou o seu ritual de gratidão? Está praticando?

Seja efeito psicológico, químico ou ambos, é receita segura para sentir-se mais feliz e confiante para enfrentar os desafios dessa nossa vida!

**Fábio Marques**

fonte: [www.fabiomarques.com.br](http://www.fabiomarques.com.br)