

Entenda por que a gratidão é a memória do coração

Você sabia que o simples ato de agradecer é capaz de aumentar seu nível de felicidade pessoal e mudar seu destino? Já está comprovado: quem “se lembra” de agradecer sempre, mesmo em situações adversas, vive uma vida mais feliz e saudável. Contudo, agradecer verdadeiramente é reconhecer e retribuir um bem que recebemos, do fundo do coração, não sendo, portanto, um raciocínio lógico. Não é à toa que já se difundiu: “gratidão é a memória do coração”. Em praticamente todas as religiões do mundo, a gratidão é o princípio básico para se levar uma vida centralizada na fé, em Deus e em tudo o que o Universo pode conspirar ao nosso favor. Na Bíblia, um dos livros mais difundidos no mundo, Jesus ensina, a todo momento, a importância de ter amor e gratidão no coração, para se ter uma vida plena e feliz. Nas culturas orientais, a gratidão também é diretriz para guiar uma vida com mais sabedoria e amor. Um filósofo japonês Mokiti Okada (1889-1955) registrou que “gratidão gera gratidão, lamúria gera lamúria”, sugerindo que quem vive em estado de gratidão acaba entrando em um ciclo contínuo de coisas boas e positivas. Não seria a infalível Lei da Atração agindo em nossas vidas? Continue a leitura e aprenda como despertar seu coração para a verdadeira gratidão, atraindo a felicidade que você tanto deseja: Ser grato pelo básico é o primeiro passo

Sigmundo Freud, o pai da psicanálise, já dizia: “Qual a sua responsabilidade na desordem da qual você se queixa?”. Pense que o catalisador para uma vida com gratidão é simples: gravar no coração que sempre há algo para agradecer! Parece clichê, mas acordar, abrir os olhos, respirar e se levantar da cama já são motivos de grandes agradecimentos da nossa parte ao universo. Pensando, mesmo superficialmente, todos nós temos, sempre, algo de bom em nossas vidas para levantar as mãos para os céus e agradecer. Sabemos, entretanto, que sentir-se constantemente agradecido não é tão fácil quanto parece. Manter a chama acesa da gratidão no interior significa fazer um exercício diário para perceber pequenos milagres que acontecem na nossa vida, muitas vezes, sem que façamos muito esforço para tal. Por isso, se estiver difícil ser grato, comece enumerando o básico presente na sua vida e verá que há muito mais coisas “presentes” do que “ausentes”. Agradecer renova o sentimento de esperança. Um dos grandes benefícios da gratidão é renovar a esperança, enxergando que “fases ruins” são, quase sempre, uma questão de ponto de vista, um julgamento subjetivo e pessimista da realidade. Reveja uma situação considerada negativa em sua vida, agradeça nem que seja o fato de ter aprendido algo com ela, e veja como flui uma leveza e um sentimento de alegria antes não sentidos. Às vezes, escolhemos focar no que “não está funcionando” na nossa vida, ou seja, os problemas, as lacunas, o que

achamos que ainda falta conquistar ou ter. Contudo, agir assim é como cavar um poço bem fundo e pular nele, sem perceber. Nosso subconsciente segue o que desejamos interiormente, como um roteiro de vida e, se ele segue uma linha feliz, de prosperidade e sucesso, nossa mente nos induz a um pensamento de felicidade. E nossas ações, inevitavelmente, seguirão este caminho.

Fonte: <https://osegredo.com.br/entenda-por-que-gratidao-e-memoria-coracao/>