

Manual da Oração Conectada da

GRATIDÃO

5 Etapas para Conquistar Tudo o que
Deseja em 33 dias





Marcia Luz

É uma das grandes responsáveis pela expansão da Gratidão no Brasil, sendo semeadora do método que tem transformado histórias de centenas de pessoas.

Psicóloga especializada em Administração de RH e Gestalt-terapia, Marcia também é mestre em Engenharia de Produção. Além de ter muitas outras formações, é mãe, empresária e uma mulher que tem como 'missão' ajudar as pessoas a serem a melhor versão de si mesmas.

Atualmente, ela está escrevendo uma tese de doutorado com foco em pesquisas sobre os benefícios da gratidão no comportamento humano, pela **Universidade da Flórida, FCU**, nos Estados Unidos. O tema escolhido partiu do método **'A Gratidão Transforma'** que já foi praticado por mais de 15 mil alunos. Os efeitos positivos do treinamento são tão significativos que agora serão reconhecidos cientificamente.

Autora de 9 livros em 25 anos de experiência, Marcia Luz conquistou o programa de rádio **'O Caminho da Gratidão'**, na emissora Aparecida que está sendo um sucesso entre a audiência. Em toda sua trajetória profissional, mais de 300 mil pessoas tiveram contato com trabalho desenvolvido por ela e tiveram suas vidas transformadas.



“A gratidão é a evolução da alma que encontra o caminho para paz, harmonia e felicidade duradoura. É a conexão do interior com o exterior. ”

Marcia Luz



O Que é o Manual da Oração Conectada da Gratidão e Como Ela Funciona?

Nada acontece no campo material que não tenha antes acontecido no pensamento. A mesa, a cadeira, tudo que é físico e que está ao seu redor aconteceu primeiramente na cabeça de alguém para depois existir da forma que você conhece agora.

Conectar-se com a energia e os benefícios da gratidão será da mesma forma. Antes de tudo você precisa estar alinhado com o seu eu interior, com a sua mente para depois poder colher os frutos de uma vida equilibrada e verdadeiramente feliz.

A gratidão é uma ferramenta PODEROSA e pode ser cultivada de maneira simples. Mais de 15 mil alunos já estão conectados com a Gratidão e hoje experimentam uma vida financeira mais próspera, mais qualidade de vida, mais harmonia nos relacionamentos.

Parece bom demais para ser verdade? Então veja os relatos a seguir...

Relatos da GRATIDÃO



Rosane Martins 1 ano atrás

Olá Marcia! Fiz a oração conectada por 21 dias e durante todo o mês recebi várias bênçãos, tanto financeiras quanto afetivas. Apareceram tantas oportunidades de ganhar dinheiro que eu nem estava esperando. Recebi coisas de que necessitava sem ao menos dizer pra pessoa que eu estava precisando. Ganhei presentes e até pessoas que há 4 anos tinha dívida comigo se ofereceu para pagar. Fiquei muito feliz e grata por ter me proporcionado essa experiência

[Ler mais](#)

23 RESPONDER



Joao BOSCO DE SOUZA 1 ano atrás

Boa noite Márcia. Estou muito feliz, pois há três anos eu tentava passar em cu concurso muito difícil. Que é o de acesso ao mestrado em matemática da Universidade Federal de Campina Grande. Conheci essa oração através de você, e iniciei dia 17/10/16, senda que a prova foi dia 22/10/16. fiz a prova, e hoje, dia 07/11/2016, no dia do meu aniversário, saiu o resultado. E eu que concorria a uma de quatro vagas disponíveis para professores que não dão aulas na rede pública, fui exatamente o 4º colocado. Levando em consideração cerca de 400 concorrentes, e a minha melhor colocação até agora ter sido 60ª, você não imagina quão FELIZ E GRATO eu estou. Cada vez mais a gratidão faz parte da minha vida.

Muito obrigado Marcia.

Muito obrigado Senhor Deus.

[Mostrar menos](#)



Dorith Boelling 1 ano atrás

bom dia! gratidão, gratidão, gratidão depois das orações, tudo melhorou. Hoje comprei meu carro depois de quarenta anos desejando um carro... primeiro comprei minha casa e agora isso... é poderosa essa oração. obrigada,obrigada, obrigada.

4 RESPONDER

Relatos da GRATIDÃO

 **Thais Oliveira de Souza** 1 ano atrás (editado)

Bom dia Márcia!!! estou fazendo a oração conectada de quatro etapas!!! Muito bom, estou colhendo os frutos. Obrigada!!! Eu tomava remédios para ansiedade e compulsão. Estou livre graças a Deus, a gratidão e a eft....Obrigada pelos videos, esse trabalho é precioso....

 4   RESPONDER

 **Sandra Rosa** 4 meses atrás

Oi Márcia estou muito feliz com essa oração já consegui várias coisas fiz e faço 21 dias de gratidão vou dar meu testemunho eu sou cabeleireira mas com os produtos fortes atacou minha saúde tive que parar com as químicas aí fazendo a oração de 4 etapas pedi a Deus algo um projeto que viesse de Deus e de repente veio em minha mente fazer geladinhos eu dizia para mim não vira mais algo mais forte me dizia vai virar Márcia deu tão certo que eu não venço de trabalhar tenho encomenda pra festa de aniversário para todo tipo de festa é só carrão que para na porta da minha casa e nem a porta eu abro porque eu não venço as encomendas e as pessoas que vai na minha porta até a Sabrina Sato experimentou meu geladinho eles falam esse não é um geladinho e sim um sorvete muito obrigada Márcia Deus te abençoe por nós ajudar sempre falo para as pessoas de vc Deus te abençoe muito vc é família por compartilhar seus conhecimentos muito grata tenho muitos testemunho dessa oração que vou compartilhar com vcs beijos

Mostrar menos

 1   RESPONDER

 **Marilena Pinto Rodrigues** 1 ano atrás

Márcia, eu já tive uma experiência muito boa com essa oração de 21 dias. Meu marido esperava por uma promoção já faziam 20 anos, e no sétimo dia da minha oração, ele foi promovido e o salário dobrou. Isso já faz dez anos mais ou menos. Essa oração é muito poderosa mesmo. Foi muito bom assistir esse vídeo, pois me despertou. Faz muito tempo que não faço essa oração, vou começar uma hoje. Comecei meu caderno da gratidão faz um mês hoje. Estou vendo

Ler mais

 3   RESPONDER

Ver resposta 



Oração Conectada da Gratidão

Em 5 etapas

Através desta conexão eu quero te desafiar a mudar a sua vida em 33 dias utilizando o que eu vou te ensinar aqui.

Não sei se você é uma pessoa incrédula, mas tudo o que vou te ensinar são frutos das minhas próprias experiências ao me conectar com a energia da gratidão.

Uma das grandes conquistas foi o resultado de um processo que o meu marido tinha na justiça e se arrastava por anos. Quem já teve lutas na justiça sabe o quanto isso pode ser demorado. Foi inacreditável, mas durante os 33 dias da nossa conexão saiu o resultado favorável para nós.

Uma das primeiras coisas que você precisa ter em mente é que é necessário cumprir todas as etapas do jeito certo, senão os resultados poderão ser desestimulantes.

Lembre-se do que eu sempre digo: “A vida te dá mais do mesmo!” Se você está vibrando em uma frequência de dor, mais dor terá. Se está vibrando em uma frequência de alegria, mais alegria terá.

Oração Conectada da Gratidão

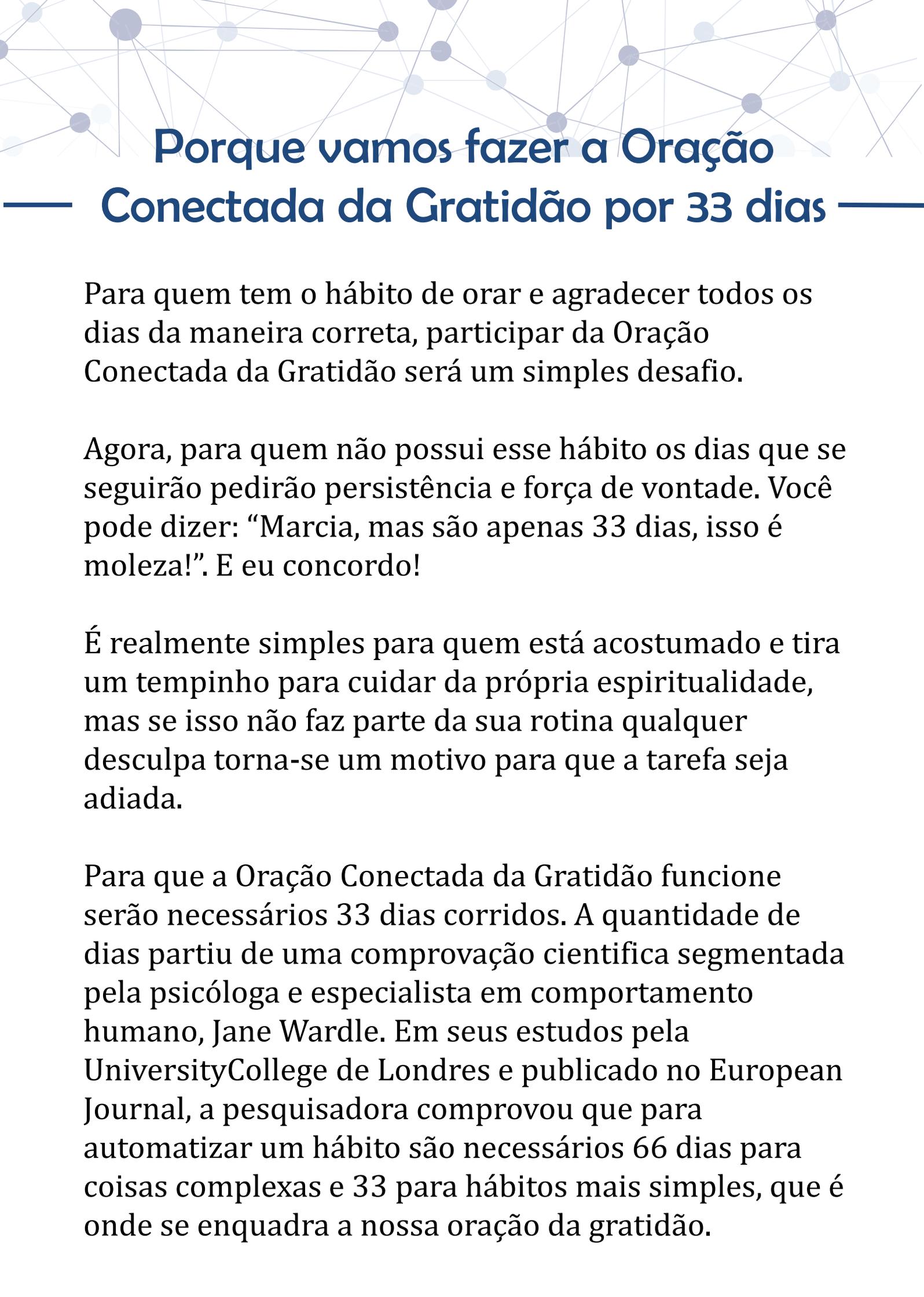
Em 5 etapas

Antes de te explicar como a nossa Oração Conectada da Gratidão vai funcionar, peço que você anote em uma folha de papel as causas pelas quais você deseja orar/ se conectar; ou seja, que graças você quer alcançar durante esses 33 dias.

Eu sugiro que você anote entre 3 a 5 itens, não mais do que isso, porque o seu cérebro precisa de foco. Combinado?

Agora, pegue esse papel e dobre algumas vezes. Sugiro que você coloque dentro da sua fronha do travesseiro para sempre lembrar os motivos pelos quais está orando/ mentalizando.





Porque vamos fazer a Oração

— Conectada da Gratidão por 33 dias —

Para quem tem o hábito de orar e agradecer todos os dias da maneira correta, participar da Oração Conectada da Gratidão será um simples desafio.

Agora, para quem não possui esse hábito os dias que se seguirão pedirão persistência e força de vontade. Você pode dizer: “Marcia, mas são apenas 33 dias, isso é moleza!”. E eu concordo!

É realmente simples para quem está acostumado e tira um tempinho para cuidar da própria espiritualidade, mas se isso não faz parte da sua rotina qualquer desculpa torna-se um motivo para que a tarefa seja adiada.

Para que a Oração Conectada da Gratidão funcione serão necessários 33 dias corridos. A quantidade de dias partiu de uma comprovação científica segmentada pela psicóloga e especialista em comportamento humano, Jane Wardle. Em seus estudos pela University College de Londres e publicado no European Journal, a pesquisadora comprovou que para automatizar um hábito são necessários 66 dias para coisas complexas e 33 para hábitos mais simples, que é onde se enquadra a nossa oração da gratidão.



Porque vamos fazer a Oração

— Conectada da Gratidão por 33 dias —

Se você realmente está comprometido em mudar a sua realidade de vida, pratique os ensinamentos deste manual durante 33 dias seguidos. Se por algum motivo você interromper o processo deverá recomeçar do zero.

Pode parecer complicado, mas acredite: **você é capaz de treinar e reprogramar a sua mente.**





Você pode chamar de Conexão da Gratidão ou Oração da Gratidão

A prática da gratidão funciona independentemente de religião e credo. Você não acredita nos benefícios dessa prática? Sem problemas! Até assim dará certo, basta seguir o passo a passo deste manual.

É como a lei da gravidade: se soltar um objeto no ar vai cair no chão, mesmo que você não acredite.

Essas lições são frutos de experiências e estudos que cultivei em mais de 25 anos de carreira, que foi quando minha jornada com a gratidão começou. Na época, eu ainda não tinha o conhecimento ou domínio de todas as coisas que esse sentimento poderia fazer pela vida de uma pessoa, até enxergar as mudanças em minha própria realidade.

Uma pessoa grata reclama menos, sorri mais, e sabe celebrar as pequenas coisas que acontecem no dia a dia.



Você pode chamar de Conexão da Gratidão ou Oração da Gratidão

Não apenas acontecimentos felizes e que trazem benefícios próprios, mas também percebe que em meio ao caos é possível encontrar a oportunidade de fazer a diferença.

A gratidão faz com que a vida seja apreciada de maneira mais leve. Você encontra a paz em meio à guerra, retribui o ódio com amor, revida a inveja e a raiva com gentileza e bondade. E sabe o que é mais bacana?

Agradecer é um sentimento tão especial que te transforma de dentro para fora. Ele limpa a sujeira que há dentro do seu coração e da sua mente, abre espaço para uma mentalidade mais positiva que vai influenciando todas as áreas da sua vida para melhor.





Porque simplesmente rezar da maneira como você sempre fez, muitas vezes não funciona?

O psicólogo ÉMILE COUÉ dizia que “na luta entre a imaginação e o desejo, a imaginação sempre vence”. Se a sua vontade for realmente mudar de vida mas você não acredita na mudança, então trabalhe primeiramente para mudar suas crenças limitantes e sabotadores internos. Creia na sua capacidade de fazer acontecer!

Quando a mente está programada da maneira errada, repleta de crenças limitantes e de sabotadores internos, você para de evoluir em todas as áreas. Eu sei que espanta um pouco, mas é a realidade! Por causa desses pensamentos ruins que você atrai para si caminhos e escolhas erradas.

E assim você perde um tempo precioso ficando estressado, triste, ao invés de estar feliz e satisfeito com o que tem e com o que é.



Porque simplesmente rezar da maneira como você sempre fez, muitas vezes não funciona?

A física quântica diz que os seres humanos são seres vibracionais e repletos de energia. Cada vibração emitida por nós equivale a um sentimento e nesse mundo existem apenas duas espécies de vibrações: a positiva e a negativa.

Esse mesmo ramo da ciência explica que somos capazes de atrair exatamente aquilo que desejamos, só que para isso acontecer é necessário que você aprenda a controlar os seus pensamentos e emoções.





Porque simplesmente rezar da maneira como você sempre fez, muitas vezes não funciona?

“O homem também é feito de átomos, então, você tem elétrons e nêutrons, que têm polaridade negativa, mas podem ser alterados para prótons, que tem polaridade positiva. Assim como a ciência demonstra que há leis físicas que podem ser observadas e quantificadas em determinado campo, há leis similares em outros campos, mesmo que não possam ser quantificadas nos tempos atuais.

Pode-se ver, portanto, que a lei da atração não é um termo fantasioso ou uma mágica esotérica. É uma lei da natureza segundo a qual cada átomo do seu ser está constantemente respondendo, quer você saiba disso ou não.” Física quântico – Trecho extraído do blog Vibrar AAPI



Os 5 Passos da Oração Conectada da

GRATIDÃO

Para você mudar de vida em 33 dias

Conheça agora a estrutura da nossa Oração Conectada da Gratidão que ocorrerá em 5 etapas. Use-a de acordo com as suas necessidades mais urgentes e depois direcione para as áreas específicas.

LEMBRE-SE: essa estrutura será sempre a mesma e você deve repeti-la duas vezes ao dia.

Passo 1

Respire profundamente e agradeça

Faça respirações profundas durante 20 vezes.

Normalmente respiramos de maneira errada, utilizando apenas a parte de cima do nosso tronco. O correto é o ar ir até o diafragma para que o nosso cérebro seja oxigenado da melhor maneira.

Os 5 Passos da Oração Conectada da

GRATIDÃO

Para você mudar de vida em 33 dias

Então: Inspire pelo nariz

Segure o ar por 5 segundos

Solte o ar pela boca!

Ao mesmo tempo, a cada respiração completa, faça agradecimentos por coisas que aconteceram na sua vida ou naquele dia.

Assim, a cada vez que o ar entrar e sair você dirá, por exemplo: 'Sou grato pela casa em que moro', 'Sou grata pelos meus animais de estimação', 'Sou grata pela comida deliciosa de hoje', e assim por diante.

Os agradecimentos podem ser por coisa pequenas do dia a dia, como aquele cafezinho gostoso que você tomou depois do almoço, ou por coisas grandes, como aquele pacote de viagem que enfim você conseguiu contratar! O importante é que sejam no mínimo 20 agradecimentos.

Os 5 Passos da Oração Conectada da

GRATIDÃO

Para você mudar de vida em 33 dias

Passo 2:

Conecte-se com a Gratidão

Agora é hora de você se conectar com todos os anjos, santos, ou as entidades em que você acreditar. Se você não acreditar em Deus ou em algo do gênero, mesmo assim, isso não te impede de fazer a sua conexão porque você estará trabalhando a sua espiritualidade, pedindo para se conectar com a força do universo ou com o poder da sua mente.

Neste segundo passo você vai pedir para que a luz de gratidão, que você acabou de gerar, seja somada a todas as conexões/ orações de outras pessoas que também tenhamorado/ mentalizado naquele dia, seja no mundo físico ou espiritual, de tal forma que isso forme uma grande massa de energia.

Some as suas boas intenções e energia e alimente com bênçãos as de todas as outras pessoas que estão ou estiveram na mesma frequência que você naquele dia.

Os 5 Passos da Oração Conectada da

GRATIDÃO

Para você mudar de vida em 33 dias

Passo 3:

Direcione a Luz para o Mundo

Agora, chegou a hora de direcionar essa energia da gratidão para o mundo e para todos que estão precisando dela. Nesse momento você deve mostrar seu altruísmo, sua doação, 'jogando' essa luz sobre os políticos do nosso país, sobre os conflitos entre países, sobre a vida de viciados em algum tipo de droga, sobre as pessoas que estão morrendo ou nascendo neste momento.

Envie a sua intenção para abrigos, ONGS, crianças, idosos, mulheres e homens que estão sofrendo e que precisam dessa luz.

Os 5 Passos da Oração Conectada da

GRATIDÃO

Para você mudar de vida em 33 dias

Passo 4:

Conecte-se com você!

Você deve pedir autorização para as forças do cosmos, ou para Deus, dependendo da sua crença para direcionar essa luz também para as suas causas pessoais.

Chegou a ora de conectar toda a energia para os seus projetos pessoais, principalmente para todos aqueles sonhos ou metas que foram anotados no papel.



Os 5 Passos da Oração Conectada da

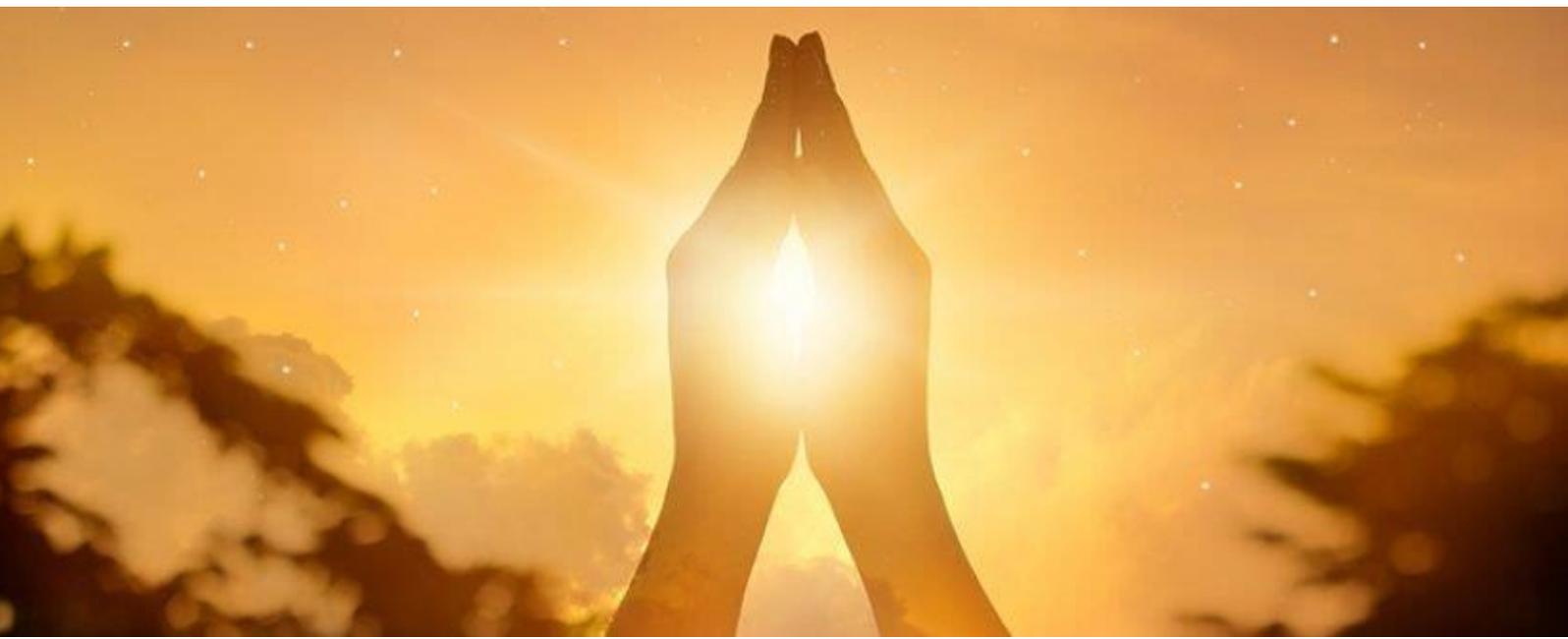
GRATIDÃO

Para você mudar de vida em 33 dias

Passo 5: **Agradeça!**

Acredite que suas intenções foram recebidas por uma energia maior do que a sua e que as bênçãos que você necessita já estão sendo providenciadas.

Portanto simplesmente agradeça, dizendo SOU GRATO, SOU GRATO, SOU GRATO (no caso dos homens), ou SOU GRATA, SOU GRATA, SOU GRATA (no caso das mulheres)





**JORNADA
DESBLOQUEIE
SUA PROSPERIDADE**

FIQUE ATENTO! Quarta-feira dia 02 de
Outubro às 20h (horário de Brasília)
teremos a **AULA 3:**



Já salve o link da aula:
<https://youtu.be/9pN7YjN48sA>



RÁDIO DA PROSPERIDADE

Grave um áudio (máximo 1min)
dizendo seu nome, onde mora, as
mudanças resumidas e termine o
áudio dizendo
#vidaprósperaamocê

**Você poderá ganhar um Livro da
Marcia Luz, envie para:**



(48) 9.98089876

[Ou clique aqui para ir direto pro meu whatsapp](#)

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



[Marcialuz.fanpage](#)



[/MarcialuzTV](#)



[@marcialuz1](#)



[t.me/nacaodagratao](#)