



GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA



**ENTENDA QUE AS COISAS
RUINS TAMBÉM ACONTECEM
PARA PESSOAS BOAS.**



Acredito que você é uma pessoa boa, que se perguntar para sua família e amigos eles vão confirmar e ainda assim preciso te informar que vão acontecer problemas na sua vida, que você vai ficar triste e que a vida vai te puxar o tapete de vez em quando. Se você aprender a ser grato e olhar as possibilidades a sua volta no lugar de se concentrar só nos problemas vai ficar tudo mais leve.





GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA



NÃO IMPONHA CONDIÇÕES PARA SER FELIZ E TER GRATIDÃO.



Gratidão e felicidade caminham lado a lado, de mãos dadas. Se você é grato, é feliz e se é feliz, também é grato. Não deixe a felicidade para depois. A hora de ser feliz e o momento ideal não é lá e então, mas sim aqui e agora. Trabalhe a sua energia para usufruir da felicidade agora. Olhando para as coisas que estão dando certo, não tem jeito de deixar de agradecer.





GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA



**SAIBA QUE A VIDA É FEITA DE
ALTOS E BAIXOS.**



Seja grato não só quando a vida vai bem, mas quando as coisas não estão funcionando também. Porque ter altos e baixos faz parte e não tem jeito. Conseguir ter gratidão apenas quando tudo está funcionando da maneira como você gostaria é a receita certa para ter uma vida empobrecida; lembre-se que muitas vezes os problemas aparecem para que possamos ser lapidados.





GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA



PLANEJE E TRABALHE PARA UM FUTURO MELHOR.



Quando mudamos a nossa vibração começamos a atrair coisas boas para nossa vida. É possível que o seu momento presente não esteja do jeito que sonhou, porém isso não impede de planejar o futuro. Você vive hoje uma determinada realidade que pode ser diferente amanhã; então agradeça, mas com olhos no que quer ter e nas coisas que vai construir futuramente.





GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA



LIBERTE-SE DA AMARGURA E DO RANCOR.



Enquanto tiver amargura, rancor, dificuldade para perdoar é muito complicado focar no sentimento de gratidão. É preciso se libertar desses sentimentos que estão lhe fazendo escravo. Não perdoar equivale a você tomar uma dose de veneno todos os dias, e achar que assim vai se vingar do outro e que ele vai morrer envenenado. Pois saiba que não vai e quem está perdendo é você e isto não está te trazendo benefícios.



GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

6

**QUANDO ESTIVER DIFÍCIL SER
GRATO SOZINHO, PEÇA AJUDA.**



Olhe em volta, você deve ter um amigo que está disposto a te ajudar, que vai querer fazer isso por você, e só não fez ainda porque não tem um letreiro em sua testa dizendo: “estou com problema, por favor, me ajude”. Não precisa resolver tudo sozinho, olhe a sua volta... Com quem é que você pode contar? Busque ajuda, tudo vai se resolver, e no momento certo você vai poder retribuir e ajudar essas pessoas.

GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

7

**VOCÊ POSSUI TODA FORÇA DE
QUE PRECISA DENTRO DE SI.**



Problemas de autoestima são completamente comuns, mas quero que você saiba que toda força que você precisa pra resolver os seus desafios está dentro de você. Comece a ter mais fé nas tuas capacidades, comece a acreditar naquela pessoa que você vê todo dia no espelho, comece a amar essa pessoa. E vai aprender a agradecer inclusive pelos problemas porque terá a consciência que a cada um deles você se transforma em uma pessoa melhor.

GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

8

SEJA MAIS FLEXÍVEL.

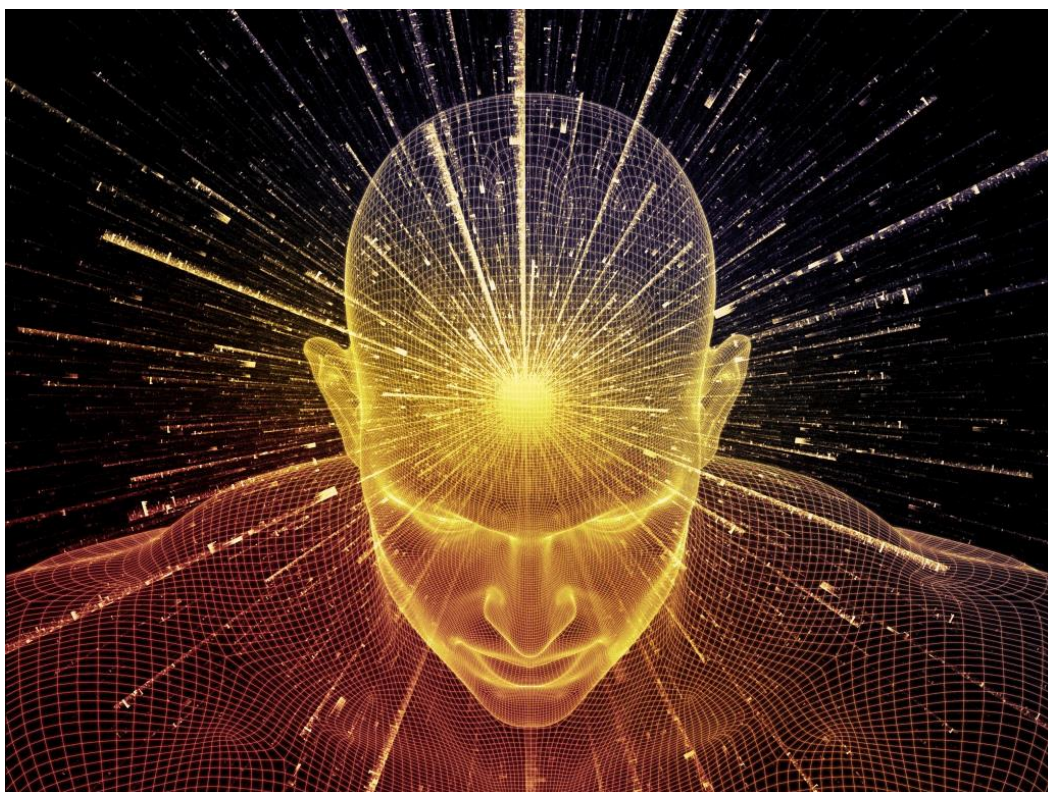


As mudanças sempre vão acontecer e você precisa flexibilizar suas escolhas. Desenvolva raízes profundas, no sentido de ter firmeza, de fazer projetos e colocar em prática. Construa as raízes e depois das raízes muito bem sedimentadas, treine a flexibilidade, para estar pronto para as surpresas da vida, mesmos para as tempestades. E aí isso não vai te destruir; você vai continuar lá firme, feliz, satisfeito e cheio de gratidão.

GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

9

APOSTE EM SEU AUTO CONHECIMENTO.



As mudanças sempre vão acontecer e você precisa flexibilizar suas escolhas. Desenvolva raízes profundas, de fazer projetos e colocar em prática. Construa as raízes e depois de muito bem sedimentadas, treine a flexibilidade, para estar pronto para as surpresas da vida. E aí isso não vai te destruir; você vai continuar lá firme, feliz, satisfeito e cheio de gratidão.



GRATIDÃO: 10 ATITUDES QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

10

PARE DE RECRIMINA-SE PELOS SEUS ERROS.



Pare de reprimir-se pelos seus erros. Claro que você vai cometer erros. Você é humano, bem-vindo ao clube dos imperfeitos. Isso acontece mesmo, você vai cometer erros. Cada novo dia, uma nova oportunidade de aprendizagem e crescimento. O erro faz parte. A auto aceitação faz parte. E aí você vai ser grato, inclusive pelo erro, pois ele te ensinou como não fazer e agora você tem mais sabedoria para descobrir o jeito certo.

