

6 de Janeiro | Dia da Gratidão

Gratidão pelos outros, bem-estar para você!

PODE PARECER ESTRANHO, MAS É ISSO MESMO! QUANTO MAIS GRATO VOCÊ É PELAS PESSOAS E PELAS CIRCUNSTÂNCIAS DA VIDA, MAIS BEM-ESTAR PROMOVE PELA SUA SAÚDE MENTAL.

É isso o que dizem pesquisadores de diferentes universidades americanas, entre elas Indiana, Berkeley e Harvard.

Segundo cientistas e profissionais de saúde mental de todas essas instituições, ser grato e reconhecer as coisas positivas do dia a dia pode contribuir para:



- Aumentar a autoestima
- Ampliar a capacidade de força mental



- Elevar os níveis de empatia
- Gerar sensação de felicidade



- Melhorar o otimismo
- Melhorar a qualidade do sono



- Melhorar os relacionamentos
- Motivar a prática de exercícios



Aproveite o Janeiro Branco, mês dedicado aos cuidados com a saúde mental, e exercite sua gratidão.



Aqui vão algumas dicas!

- 1) **Tenha um caderno de agradecimentos:** você pode usá-lo para escrever coisas pelas quais foi grato no dia.
- 2) **Agradeça a alguém mentalmente:** nem sempre há tempo para tomar nota de tudo, portanto, agradecer em pensamento também é válido.
- 3) **Contabilize coisas positivas:** nesse caso, vale considerar sensações, momentos, conquistas.
- 4) **Escreva elogios às pessoas que admira:** aproveite para dizer porque é grato pela existência delas na sua vida.
- 5) **Exercite a gratidão:** quanto mais você pratica, mais benefícios é capaz de obter.

E LEMBRE-SE: SEMPRE É TEMPO DE PEDIR AJUDA PROFISSIONAL! Algumas vezes, basta uma boa conversa para ser capaz de encarar a vida por novos ângulos – e com muito mais gratidão!

