



Exercícios de Gratidão



Instruções

Pesquisas em psicologia positiva indicam que aqueles que praticam a gratidão apresentam níveis mais baixos de depressão e estresse auto relatados, e estão mais satisfeitos com seus relacionamentos sociais. Não só isso, mas os efeitos podem ser duradouros.

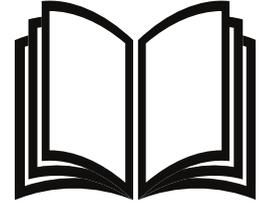
Esta ferramenta resume alguns exercícios para ajudar os clientes a começar a praticar a gratidão. Eles incluem fazer um registro no diário, escrever uma carta de agradecimento, visitar e expressar agradecimento a alguém que é importante e muito mais.



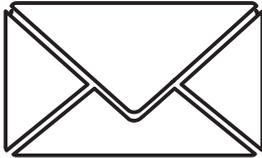
Exercícios de Gratidão

Jornal sobre gratidão

Reserve alguns minutos todas as noites para escrever cinco coisas boas sobre o seu dia. As inscrições não precisam ser eventos importantes, elas podem ser tão simples como uma boa refeição, conversar com um amigo ou concluir uma tarefa importante.



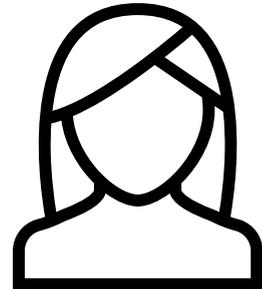
Escreva uma carta

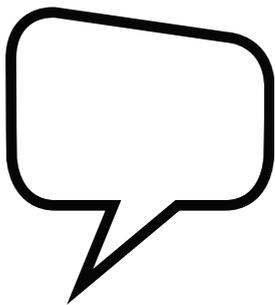


Pense em alguém que teve um grande impacto em sua vida, alguém a quem você gostaria de agradecer, ou alguém a quem você aprecia ter em sua vida. Escreva uma carta com detalhes específicos sobre o que você aprecia neles e envie.

Visite alguém que você goste

Escreva uma carta para alguém que você goste, conforme descrito acima, mas em vez de enviá-la, entregue a carta pessoalmente. Não diga a eles porque você está visitando! Leia a carta para eles e permita que eles guarde-o como uma lembrança.





Diga “Obrigado”

Mantenha os olhos abertos ao longo do dia por motivos para dizer “obrigado”. Tente reconhecer as pequenas ações que as pessoas fazem todos os dias que pode ser esquecido, como um amigo que sempre parece disposto a ouvir.

Faça uma caminhada de gratidão

Dê uma caminhada e faça um esforço especial para valorizar sua arredores. Você pode notar o cheiro de flores, um lindo edifício, ou uma brisa suave. Passe alguns minutos se concentrando em cada um dos seus sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato) para encontrar coisas novas que você pode não ter sido notado.

