

CADERNO COM EXERCÍCIOS PARA ESTIMULAR A GRATIDÃO

Desenvolvido por Adriane Nóbrega

Papoliê



GOSTO DE VER A VIDA PELO LADO POSITIVO.

REPARO CADA SITUAÇÃO COMO ÚNICA.

ABSORVO AQUILO QUE PODE GERAR APRENDIZAGEM.

TRANSFORMO EM CONHECIMENTO E BONS SENTIMENTOS.

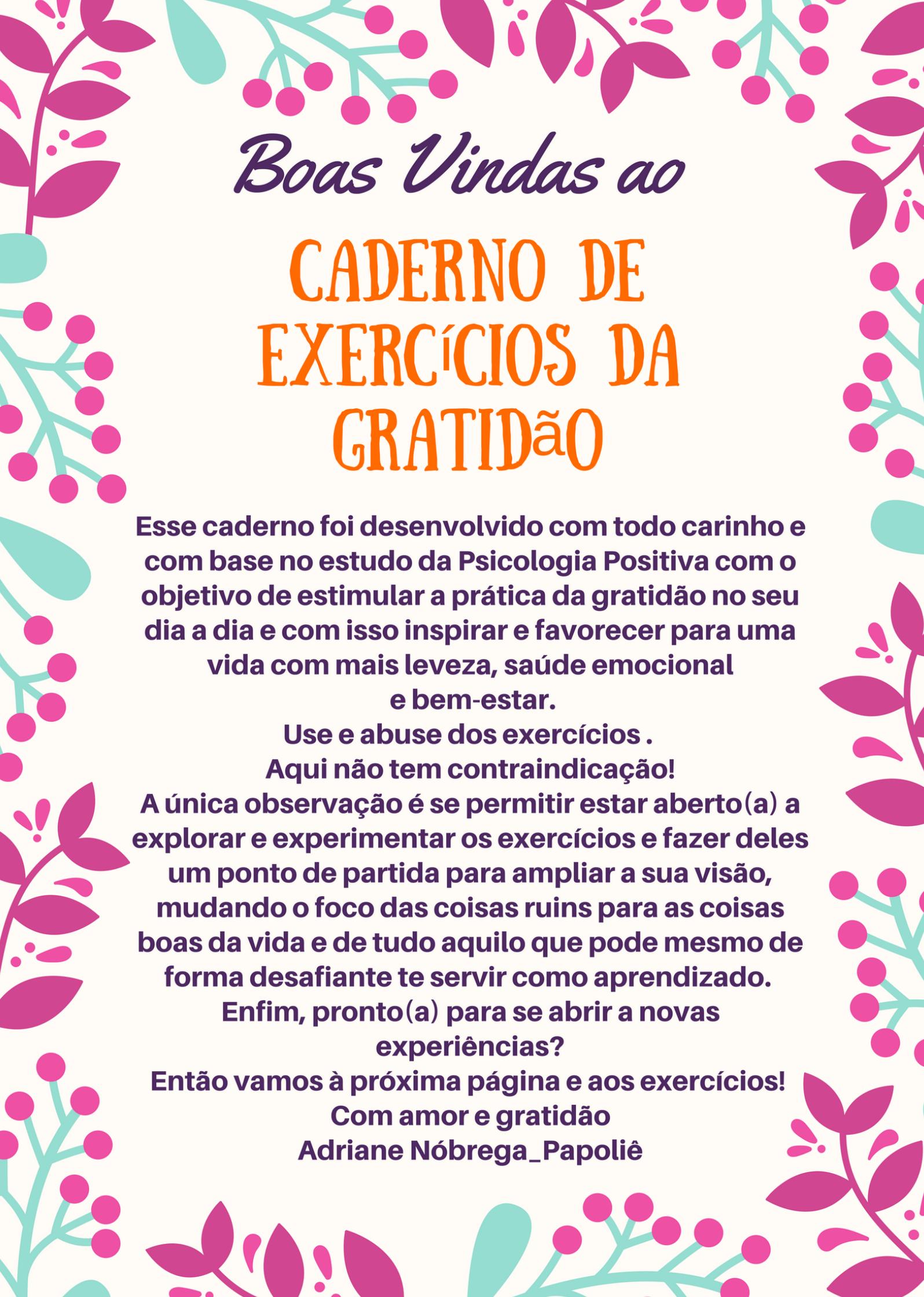
INSPIRO...EXPIRO...

DEVOLVENDO AO OUTRO E AO MUNDO

APENAS AQUILO QUE GOSTARIA DE TAMBÉM RECEBER.

OLHO PARA UM LADO, PARA O OUTRO, E SIGO MEU
CAMINHO AGRADECIDA E ABERTA ÀS NOVAS
POSSIBILIDADES E APRENDIZADOS.





Boas Vindas ao

CADERNO DE EXERCÍCIOS DA GRATIDÃO

Esse caderno foi desenvolvido com todo carinho e com base no estudo da Psicologia Positiva com o objetivo de estimular a prática da gratidão no seu dia a dia e com isso inspirar e favorecer para uma vida com mais leveza, saúde emocional e bem-estar.

Use e abuse dos exercícios .

Aqui não tem contra indicação!

A única observação é se permitir estar aberto(a) a explorar e experimentar os exercícios e fazer deles um ponto de partida para ampliar a sua visão, mudando o foco das coisas ruins para as coisas boas da vida e de tudo aquilo que pode mesmo de forma desafiante te servir como aprendizado.

Enfim, pronto(a) para se abrir a novas experiências?

Então vamos à próxima página e aos exercícios!

Com amor e gratidão

Adriane Nóbrega_Papoliê

Nas palavras de Sonja Lybomisky: *“Expressar GRATIDÃO é a estratégia por excelência para alcançar a FELICIDADE!”*

O mesmo nos indica a Psicologia Positiva que já comprovou em seus estudos que junto com a generosidade, a gratidão é de fato um dos caminhos poderosos para intensificar a felicidade. E se pararmos um pouquinho para pensar a respeito e observarmos atitudes e pensamentos de generosidade e gratidão para com a vida e para com as pessoas ao nosso redor, vamos perceber que esse caminho, essa forma de pensar e agir, faz bem não só para quem exerce a gratidão expressando-a, mas também para quem recebe sua mensagem de gratidão. Pois funciona como um alimento para saciar a necessidade de reconhecimento e a autoestima em cada um de nós. **Afinal se pensarmos bem, certas palavras podem ser indigestas e outras podem nos alimentar e nos nutrir de bem-estar não é mesmo?**

Mas assim como podemos nutrir o outro com nossa expressão de gratidão, podemos e devemos ter mais carinho e generosidade com nós mesmos, nos nutrindo diariamente. Afinal, antes de termos condições para cuidar do outro, de sermos generosos com o outro e amá-lo, precisamos cuidar de nós mesmos, sermos generosos conosco e nos amarmos. O autocuidado deve ser a nossa primeira forma de amar! **E junto com o autocuidado, a vivência e expressão da gratidão nos conduzirão para a sensação de bem-estar.**

E para te ajudar nesse cardápio de nutrição e autocuidado para o bem-estar, compartilho dois exercícios para que você possa realizar e se alimentar, nutrindo-se diariamente.

“Se queres ser bem servido; serve-te a ti mesmo!”

Vamos lá?!

Papolie

EXERCÍCIO 1:

DIÁRIO DE RECONHECIMENTO:

Ao invés de manter a autocrítica com a cobrança no nível máximo, que tal deixar o perfeccionismo um pouquinho de lado e começar a observar suas boas ações? Ou olhar para as mesmas ações com olhos diferentes?

Ex.:

Eu sempre procrastino, não tem jeito, não consigo concluir nada do que planejei.

SUBSTITUA POR:

Não realizei todas as atividades que gostaria de ter feito hoje, mas consegui desenvolver isso (...), isso (...) e isso (...). Que coisa boa!

Ex.:

Tenho dificuldade para me organizar, sou mesmo um(a) bagunceiro(a).

SUBSTITUA POR:

É mesmo desafiante o processo de organização, mas hoje consegui terminar o dia com minha mesa de trabalho limpa e organizada para começar bem o dia de amanhã. Maravilha!

Ex:

Sou mesmo um fracasso, faço tudo errado, nada dá certo para mim.

SUBSTITUA POR:

Como ser humano, ainda tenho muito a aprender e hoje com a situação (...) aprendi que (...).

► Se estas frases lhe servirem. Se elas representarem situações do seu cotidiano, situações que você vive e pensamentos que você costuma repetir para você mesmo(a), aproveite-as, apenas preenchendo os espaços entre parênteses completando com o que faz sentido para você. E crie novas frases a partir destes exemplos.

Faça o mesmo, use-as como exemplo caso não sejam situações que você vivencia, mas a partir delas, você pode construir frases que representem situações do seu cotidiano.

A base desse exercício está justamente nessa questão do foco que damos para as coisas que acontecem ao nosso redor, no nosso dia a dia. Normalmente, uma situação que vivenciamos de forma negativa, acabamos generalizando e transformando-a em verdade como no exemplo da frase *“Sou mesmo um fracasso, faço tudo errado, nada dá certo para mim.”* Será mesmo que nada dá certo? Ou será que o foco está em algo que não saiu como o planejado e a autocrítica, o perfeccionismo são tão fortes que fazemos uma generalização e começamos a repetir esse pensamento e com isso não enxergamos mais nada do que acontece? Coisas boas então nem se fala.

E o pensamento tem poder! Que tal começar a se olhar com menos cobranças, MENOS críticas e MAIS gentileza, MAIS carinho e assim numa postura de agradecimento pelas oportunidades, começar a olhar para as situações que vivencia como possibilidades de aprendizado e com foco nas ações positivas?

Comece a substituir palavras, pensamentos e gere um novo foco, um novo olhar, se nutrindo, se alimentando de coisas boas e bons sentimentos.

Agora é com você! Escreva nas linhas abaixo ou em seu *Caderno da Gratidão*, frases que você diz a você mesmo(a) e reescreva-as substituindo por outras com um novo olhar e foco como nos exemplos dados. Reconheça suas boas ações e as oportunidades de aprender com aquelas que não foram tão boas assim.

Lembre-se sempre, não só o outro, mas você também merece o seu reconhecimento!

Diário de Reconhecimento

1) -----

2) -----

3) -----

4) -----

5) -----



EXERCÍCIO 2:

LISTA DE GRATIDÃO_PEQUENOS GRANDES PRAZERES:

Assim como no exercício anterior, esse exercício tem como base o foco do nosso olhar. Temos a tendência a enxergar só as coisas ruins e focar nossa atenção nelas. Mas **são as pequenas coisas que podem trazer grandes emoções, bons sentimentos e alegrias para nossa vida.** A propósito, se você ainda não assistiu o filme: "*O Fabuloso Destino de Amélie Poulain*", super indico, pois tem tudo a ver com essa lista da gratidão. A protagonista do filme, Amélie, tinha o hábito de cultivar pequenos prazeres em sua vida como por exemplo jogar pedrinhas no rio, quebrar a casquinha crocante da sua sobremesa preferida (*Crème Brulée*), entre outros. **E você, quais são os seus pequenos prazeres? Já parou para se observar e perceber pequenas grandes coisas que geram prazer para você? Que coisas simples como esses exemplos da Amélie podem te dar a sensação de bem-estar?**

Faça uma listinha. Busque na memória desde sua infância ao momento atual pequenas coisas que te dão prazer, como por exemplo, ouvir uma boa música, assistir um bom filme, bater papo com um(a) amigo(a), fazer uma caminhada ao ar livre, escrever, desenhar, bordar, colorir, tomar sorvete, sentir o cheiro da terra molhada quando chove, praticar um esporte, lamber a tampinha do iogurte, comer pipoca, brigadeiro de colher, dançar, cantar, dar um bom dia para um vizinho, ser cumprimentado por um colega no trabalho ou reconhecido por um trabalho que fez, enfim, coisas das mais variadas e que além de te dar prazer e gerar bem estar podem

te mostrar também, que no fundo não são só coisas ruins que acontecem no seu dia, mas que tem momentos e situações que podem ser ruins e podemos aprender com elas , mas tem muitas outras coisas boas que acontecem e/ou que podemos resgatar e praticar para gerar prazer e agradecermos através dessas pequenas grandes coisas feitas no dia a dia, a oportunidade de estarmos vivos. **Agradecemos pelo presente que é a vida!**

Agora é com você! Crie sua *Lista da Gratidão dos Pequenos Grandes Prazeres* e vá alimentando sua lista a cada dia, a cada nova descoberta de prazer. E principalmente naqueles dias em que tudo parece ruim, volte à sua lista e se alimente dela, releia e **veja quanta coisa boa você faz e pode fazer e que te dão prazer e te mostram que a vida é muito mais do que os dias ou momentos difíceis.**

Sua lista:



Lista da Gratidão _ Pequenos Grandes Prazeres

E então?! Gostou dos exercícios? Espero que tenha gostado e que eles façam diferença na sua vida. Experimente realizar algum dos exercícios, ou se não quiser fazer o mesmo exercício todos os dias, ao menos anote em seu *Caderninho da Gratidão* três coisas pelas quais você é grato(a) no dia em questão. Mesmo que seja um dia difícil de identificar alguma coisa pela qual agradecer, faça um esforço, procure anotar ao menos uma. Nem que seja agradecer por estar vivo, se não conseguir identificar nada em especial nesse dia.

E faça isso ao menos durante 30 dias consecutivos. Não se muda um hábito ou visão da noite para o dia, é preciso investir na mudança. Faça e busque perceber os benefícios. E assim, após esses 30 dias, verá como é possível ter um olhar diferente e agradecido para a vida e para as situações que nos acontecem ao longo do dia e o quanto podemos aprender, mesmo com os momentos ruins. **E sinta a diferença dessa mudança de olhar para com a vida e os benefícios no seu dia a dia.**

Ah, e claro, se quiser compartilhar comigo seus resultados, suas percepções, vou adorar. Pode me enviar um e-mail ou mesmo por mensagem nas redes sociais.

E vamos papear, trocar ideias, escrever, nos escrever e deixar nossas vidas mais leve, saudável, positiva, criativa e colorida!!!

► **Observação:** você pode imprimir esse caderno para aproveitar os espaços desenvolvidos para fazer os exercícios ou pode tê-lo como base e separar um caderninho para fazer os exercícios sugeridos aqui. Ou se quiser ter um *Caderno da Gratidão* feito artesanalmente, desenvolvido com muito carinho e pensado nos mínimos detalhes para que o uso do caderno no hábito de agradecer possa ser uma experiência prazerosa e de muitos benefícios para você; gerando e estimulando o aprendizado, a criatividade e o bem-estar através de um estudo da Psicologia, das cores e da arte da encadernação é só clicar neste link <http://bit.ly/lojinhapapolie> para adquirir um *Caderno da Gratidão* da Papoliê para chamar de seu.

► Ou para saber mais detalhes é só entrar em contato. E acompanhe as redes sociais da Papoliê para ter mais dicas e sugestões nessa linha terapêutica e de bem-estar.

► **Esse Caderno de Exercícios foi inspirado no *Caderno de Exercícios de Gratidão*:**

Van Stappen, Anne. *Caderno da Gratidão: Obrigado*. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 2015.

E em vivências pessoais e com meu próprio caderninho no hábito de agradecer.

Um pouco sobre a autora deste Caderno de Exercícios da Gratidão

Adriane Nóbrega é escritora da própria história e acredita que um belo caminho para alcançar mudanças e transformações para uma vida com mais leveza, saúde emocional e bem-estar é através do autoconhecimento e autocuidado por meio da escrita e outras formas de expressão criativa. Assim, desenvolve recursos expressivos, criativos e terapêuticos, além de oficinas e outros serviços para te inspirar e auxiliar a escrever sua própria história e aprender muito com seus escritos e com a vida.

Graduada em Psicologia com especialização em Atendimento Integral à Família e diversos cursos na área de Artes, Arte Terapia, Escrita e Recursos Expressivos e Terapêuticos. Educadora com experiência de mais de 20 anos de trabalhos desenvolvidos da Educação Infantil ao Ensino Superior e 15 anos de atuação clínica, somados aos aprendizados com a vida e com seus próprios caderninhos.

É a Idealizadora da *Papoliê*:

Papelaria Terapêutica e Ateliê de Expressões Criativas.

Apaixonada pela beleza da vida, momentos e detalhes. E com uma mente inquieta, curiosa e criativa, se considera uma eterna aprendiz da vida e atualmente está cursando a Certificação em Psicologia Positiva pelo *Centro Sofia Bauer*.



Onde me encontrar?

NA INTERNET

 @papolie.adriane

 @papolie.adriane

 papolie.com.br

CONTATO

 contato@papolie.com.br

 (32)99832-0050

*Gratidão
por me acompanhar até aqui!*

E pela oportunidade de participar da sua vida
através desse Caderno de Exercícios.
Penso que olhar para a vida com olhos de aprendiz
e de gratidão faz toda a diferença
no nosso dia a dia.

E *"agradecer é a arte de atrair coisas boas"*!
Então vamos escrever, agradecer
e aprender sempre! ☺♥

Com amor,

Adriane Nóbrega

Papoliê

*Um ateliê para papear,
se expressar, se encantar
e aprender com a vida.*

papolie.com.br