



## Pote da Gratidão

### *Agradecer faz bem e transforma nossa vida*

Ser grato faz muito bem à nossa saúde, quem agradecer melhora o sono, diminui a fadiga e reduz os indícios inflamatórios da saúde cardíaca. A gratidão envolve identificar e valorizar os aspectos positivos da vida.

Para torná-la parte do nosso dia a dia, que tal criar um pote da gratidão? O projeto é simples e pode transformar sua vida, fazendo bem ao seu coração. O POTE DA GRATIDÃO é uma forma de exercitar a nossa capacidade de olhar com maior amorosidade para nossas conquistas, sejam elas grandes ou pequenas... agradecer também é uma maneira de mudar a nossa postura diante da vida e abrir caminho para que possamos visualizar novas e melhores perspectivas em nossos caminhos.

A ideia por trás do objeto é tornar a gratidão parte da rotina, deixar visível todas as razões pelas quais podemos ser gratos e mostrar que, independente das dificuldades e problemas, sempre existem motivos para reacender a alegria dentro de cada um.

O "Pote da Gratidão" não tem uma norma quanto ao formato. Basta escolher um vasilhame grande, pode ser um pote de vidro reaproveitado, e decorá-lo com quiser,





lembrando que é essencial que ele tenha a palavra "gratidão" estampada e bem visível.

O uso, no entanto, exige um pouco mais da pessoa. Para que o pote faça a diferença, é preciso criar o hábito de agradecer diariamente. Portanto, deixe sempre um bloco de papel e uma caneta ao lado do seu pote e todos os dias escreva um agradecimento e o deposite no jarro. Esses papéis se tornarão lembretes para que, nos momentos mais difíceis, você se lembre que existem coisas boas.

Uma sugestão é guardar os agradecimentos por todo o ano. Eles podem ser usados como "combustíveis" pontuais ou lidos todos de uma só vez ao final de cada mês ou ano. O "Pote da Gratidão" também pode ser de uso individual ou compartilhado entre toda a família.



**Nádia Luciani**

*Psicóloga Clínica / Neuropsicóloga  
Psicóloga Escolar*

