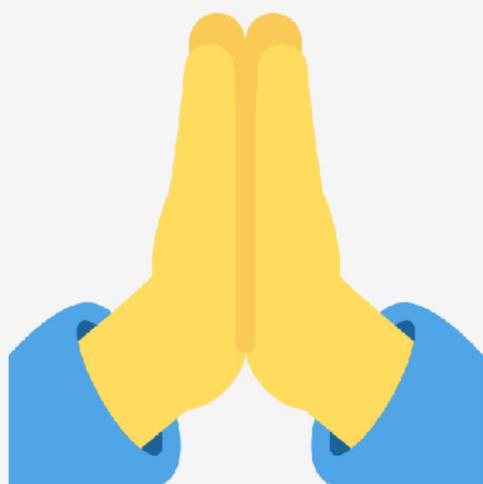




Dica de Saúde:

ANO NOVO: AGRADECER OU PEDIR?

É fácil ser grato quando tudo vai bem, mas quando vivenciamos dificuldades talvez seja difícil. Como a vida é feita de “altos e baixos”, é inevitável que algo indesejado aconteça, trazendo decepção, tristeza e insatisfação. Desenvolver a capacidade de gratidão, até mesmo nos períodos difíceis, pode ser um importante recurso para ter uma vida mais satisfatória.



Gratidão vem do Latim *Gratia*, que significa literalmente graça. É o reconhecimento verdadeiro e espontâneo por algo que você passou, recebeu ou viveu. Vem do “coração”. É um sentimento que expande.

De acordo com o Centro de Pesquisa de Mindfulness Awareness, da UCLA (Universidade da Califórnia), expressar a gratidão regularmente provoca uma mudança na estrutura molecular do cérebro, mantendo a massa cinzenta trabalhando em perfeita ordem e nos fazendo mais saudáveis e felizes.

Quando você sente a felicidade, o seu sistema nervoso autônomo central é alterado. Você se sente mais calmo, pacífico, menos reativo e menos resistente a mudanças. A gratidão é uma prática efetiva para estimular sentimentos de felicidade.

E como praticar a gratidão?

Você pode começar por alguns exercícios.

- Faça um diário de gratidão e registre todos os dias três coisas pelas quais você se sente grato. Podem ser coisas simples, como um sorriso recebido, uma conversa agradável ou um alimento saboroso.
- Adote a prática de agradecer ao seu parceiro(a), amigo ou familiar por algo que você admira nele e reflete em você.
- Olhe-se no espelho e pense em algo que você tenha feito, algo que você se orgulha ou gosta a respeito de si mesmo, agradeça e valorize a si mesmo.



Então, vamos começar o ano novo agradecendo?

Psicóloga Fabíola Guzzo
CRP 12/12558

Referência:

MENEZES, Gabriel. *A neurociência revela como a gratidão pode transformar o seu cérebro.* Disponível em: <https://blog.spartancast.com.br/neurociencia-revela-como-gratidao-deixa-o-seu-cerebro-mais-feliz/>. Acesso em: 19 nov. 2019.