

E-book

Gratidão



www.betalotti.com.br

QUE SIGNIFICA GRATIDÃO

Você sabe a diferença entre "Obrigado" e "Gratidão" ?

A palavra "obrigado" vem do latim "obligatus", particípio do verbo obligare, ligar, amarrar. É a forma abreviada da expressão fico-lhe obrigado, ou seja, fico-lhe ligado pelo favor que me fez. Já a "gratidão" vem do latim "gratia", que significa literalmente graça, ou gratus, que se traduz como agradável, graça divina. Por isso, não se sinta mais "Obrigada" a nada e nem a ninguém. Sinta-se "Agradecida" por tudo e por todos.

"A gratidão é a capacidade de lembrar todo o apoio e ajuda que recebemos, com uma atitude de humildade. É um estado de espírito. Quando nós amorosamente reconhecemos a bondade em outra pessoa, isso ajuda a despertar a bondade que há em nós mesmos. Quando a gente olhar para trás para a nossa vida com esta atitude, vamos perceber que devemos tanto a milhares de pessoas. A positividade e a bondade que desperta por dentro como resultado de ser grato por sua vez beneficia a sociedade e todo o mundo."

-Amma (Sri Mata Amritanandamayi Devi)



A GRATIDÃO E A LEI DA ATRAÇÃO

Existem leis dentro do Universo, e uma delas é a lei da atração. Como fazemos para que ela funcione de forma positiva ao nosso favor? Através da GRATIDÃO. A lei da atração determina que as coisas iguais se atraem. Então, o sentimento que estiver em mais evidencia em meu campo de energia, neste agora - atual momento, é o sentimento que irá atrair como um ímã situações, pessoas e fatos equivalentes a tal energia.

O que está em cima (subconsciente) é como o que está em baixo (corpo, ambiente, terra). O que está fora é como o que está dentro. Lembra que para o nosso cérebro não existe real ou irreal, portanto, quando escrevemos um diário da gratidão, nosso sistema está visualizando, ouvindo, sentindo, e usando todos os seus recursos, para criar uma nova realidade e frequência energética, emanando gratidão. Quando se pensa em algo que se quer, estamos atraindo mais daquilo. Porque o pensamento (dentro) vai gerar o que temos fora (ambiente, situação).

O Universo não entende palavras, entende vibração. Por isso, muitas vezes pedimos, mas as palavras não condizem com aquilo que estamos vibrando. Por isso, lembre-se de agradecer por tudo que você quer, como algo que já está realizado no plano material, físico, emocional, e espiritual. Use a lei da atração ao seu favor e vibre cada vez mais alto.

DIÁRIO DA GRATIDÃO

21 DIAS DE UM NOVO HÁBITO

O Diário da gratidão é uma ótima ferramenta de treino mental, emocional e espiritual, que além de nos ajudar a lembrarmos das coisas pelas quais somos gratos, cria imprints mentais positivos em nosso sistema, como um energético que nos abastece quando precisamos de energia. Você pode fazê-lo sempre antes de dormir, assim seu cérebro se acostuma a essa nova rotina de abastecimento.

A seguir, darei alguns exemplos sobre o que agradecer a cada dia, é apenas uma sugestão, porém, complete-a da sua forma, pode colocar figuras, fotos, adesivos, escrever frases ou textos que te trouxeram algum insight positivo durante o seu dia.

É bem comum que pessoas ou situações do passado surjam a sua mente, agradeça, coloque tudo em seu caderno. Agradeça também por tudo aquilo que ainda vai ser gerado no seu futuro. Por exemplo, se queres realizar um sonho, se queres a cura de alguma doença, já agradeça em seu diário da gratidão como algo já realizado: “Divindade, agradeço por ser infinitamente realizado em meu novo emprego.” “Agradeço por estar curado emocionalmente.”



O COMEÇO

TROCANDO RECLAMAÇÕES POR GRATIDÃO:

Este é seu primeiro dia, portanto, já comece trocando todo e qualquer tipo de reclamação por gratidão. Por exemplo, se chegares atrasado em algum lugar, ao invés de sentir-se ansioso por isso, agradeça por aqueles que lhe esperaram, mesmo que seja em pensamento. Ao invés de reclamar do calor, frio, agradeça ao tempo. Ao invés de reclamar dos fatos ou pessoas, agradeça pela oportunidade de estar mudando a sua vibração através de uma nova percepção. Veja, ouça, fale e sinta a Gratidão.

Então neste primeiro dia, compre um caderno, diário, ou abra um arquivo de word ou notas no seu computador ou celular, para começar o seu processo de 21 dias de gratidão, e após esses 21 dias, siga fazendo-o, pois ao escrever, você emana energia a todas as suas células e ao Universo. Lembre-se de sempre reler as suas anotações eventualmente, e sentir-se grato novamente a tudo que escreveu.



DIA OI

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, lembre-se de agradecer o seu corpo físico, por ser seu instrumento nesta terra tão sagrada.

"Amada presença divina que habita em meu coração, eu agradeço ao meu corpo por me proporcionar essa experiência aqui na terra. Agradeço aos meus órgãos que trabalham incansavelmente para que meu sistema funcione em harmonia. Gratidão, Deus, por que todos os meus órgãos funcionam em harmonia, e pela saúde do meu corpo. Agradeço aos meus olhos por me darem a alegria de enxergar coisas lindas neste mundo. Agradeço aos meus ouvidos, pois eles me permitem ouvir as mais belas canções. Agradeço as minhas mãos que me deixam tocar, sentir e trabalhar. Agradeço aos meus pés que me levam onde quero ir. Agradeço a cada célula do meu corpo, porque eu o amo, e ele é perfeito...."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Abrace a si mesmo fortemente e diga: " Eu me amo".)



DIA 02

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, lembre-se de agradecer o seu campo emocional, que te permite sentir, amar e vivenciar todas as emoções desta experiência.

"Amada presença divina que habita em meu coração, quero agradecer pelo coração bondoso e generoso que me destes. Agradeço ao meu coração por cada batida, por ser minha bússola que me guia aos desejos da minha alma. Agradeço ao meu coração por todo sentimento de gratidão que ele é capaz de sentir e de emanar a este mundo. Agradeço por todo o amor que sinto. Por todo amor que já senti, e por todo amor que multiplicado sentirei. Agradeço por sentir amor, alegria, paz, felicidade, entusiasmo, criatividade cada dia mais. Gratidão, pois meu coração é meu guia e agora eu sei onde estão todas as respostas. Gratidão, divino criador, por me permitir sentir todas as emoções e através delas evoluir, me experimentar como ser único e especial que sou..."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Estimule suas emoções através de mantras e óleos essenciais)



DIA 03

● Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, lembre-se de agradecer o seu campo mental por todo trabalho que exerce...

● "Amada presença divina que habita em meu coração, quero agradecer a minha mente, que produz ideias cada vez mais criativas que colaboram com a minha evolução pessoal, com a evolução dos meus parentes e ancestrais, e com este planeta. Agradeço porque sou um ser inteligente, dotado de sabedoria, agradeço a mim por todo o trabalho que edifica a minha alma, e que colabora para o todo. Agradeço a minha mente por ser saudável, por buscar cada dia mais novos conhecimentos, e por criar um mundo cada vez mais amoroso ao meu redor..."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Faça uma meditação guiada para estimular seu campo mental).



DIA 04

● Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça aos seus mentores e anjos da guarda...

● "Amada presença divina que habita em meu coração, quero agradecer a todas as almas amigas, espíritos semelhantes, anjos, guardiões, ancestrais, mentores, mestres da luz divina, por todo o amor e proteção que a mim devotam. Por todo o amor que recebo, por todo o conselho, auxílio, visível ou invisível aos meus olhos... Gratidão a todos que me protegem e zelam pela minha alma e por todos os aprendizados que se dispõem a me ensinar com amor, paciência e compreensão...

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Faça uma carta ao seu anjo da guarda).



DIA 05

● Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça aos seus familiares, parentes e amigos....

● "Amada presença divina que habita em meu coração, gratidão pela família terrena que me destes, os de sangue e aqueles que foram elegidos pelo meu coração, dos quais eu os chamo amorosamente de amigos. Gratidão por todo o aprendizado que tenho através deles e por todo o amor que recebo. Gratidão meu Deus, por eu ter companheiros tão maravilhosos, que muitas vezes foram meus olhos e meus ouvidos. Gratidão por haver sempre um colo a me acolher. Sempre um abraço para aquecer a minha alma. Gratidão, por todos os meus parentes e ancestrais, eu os amo e os honro através da minha trajetória.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Mande uma mensagem para alguém da sua família que veio a sua mente durante o dia).



DIA 06

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a mãe terra, nossa pachamama.

"Amada presença divina que habita em meu coração, hoje quero agradecer a mãe terra que produz tantos frutos, mãe terra que nutre a todos sem nos pedir nada em troca. Agradeço a essa terra tão amada, que me fornece tudo que me é necessário. Agradeço as plantas, as flores, aos rios, aos mares, as cachoeiras, as estrelas, ao sol, a lua... Agradeço por ser sortudo de nascer em uma terra tão rica e tão abundante... Agradeço sua beleza, sua sabedoria, sua natureza... Gratidão mãe terra, porque vivo e me movo por ti..."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: coloque seus pés descalços na terra ou abrace forte uma árvore.)



DIA 07

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a todos os seres vivos.

"Amada presença divina que habita em meu coração, quero agradecer por todos os seres vivos deste planeta, a todos os animais, que crescem e evoluem comigo... Gratidão por termos tanto a aprender uns com os outros. Gratidão as formigas que me ensinam sobre o trabalho coletivo, gratidão pelas abelhas que polinizam as flores, gratidão pelos peixes, pelos cachorros que são tão leais aos homens, que por assim dizemos nossos melhores amigos, gratidão a todos os animais. Gratidão a todos os seres vivos, gratidão aqueles que deixaram sua marca nesta terra de amor, paz e luz. Gratidão, Jesus Cristo, por seu legado, seu amor e sua misericórdia..."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Olhe dentro dos olhos de algum animal e reflita sobre o que você sente)



DIA 08

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça por todas as coisas materiais...

"Amada presença divina que habita em meu coração, quero agradecer por ter um local onde possa dormir confortavelmente, me aquecer, e chamar de lar. Agradeço a minha casa, por ser um lugar de descanso e acolhimento, Gratidão. Agradeço pelas minhas roupas, sapatos. Agradeço por todas as coisas materiais que me foram fornecidas para meu trabalho aqui na terra de aperfeiçoamento... Agradeço por ter todas as coisas que almejo ter..."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Escreva um grande sonho e mentalize como já realizado.)



DIA 09

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a si mesmo(a) por tudo que já evoluiu e construiu aqui até...

"Amada presença divina que habita em meu coração, eu me agradeço por todos os desafios já superados, agradeço a mim por todas as coisas que já passei e que me trouxeram até aqui. Agradeço, por a cada dia eu evoluo um pouco mais. Agradeço por todos os aprendizados que tive, agradeço por tudo que já fiz e que ainda vou realizar por mim.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Faça algo especial por você hoje, se dê um presente, se leve para passear, ouça sua musica ou assista seu filme favorito. Se honre!)



DIA 10

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça pela abundância e prosperidade...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço pela fartura que há em minha vida, pela abundância e prosperidade. Quanto mais prospero, mais ajudo meus semelhantes a prosperarem... Por isso sou grata a vida e a abundância de oportunidades disponíveis a mim que existem nela...

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Hoje, faça uma doação vinda do seu coração. Lembre de deixar fluir na sua vida a energia de dar e receber. Então, doe, mesmo que seja um sorriso!)



DIA II

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, escolha 3 pessoas e agradeça-as por todas as suas qualidades...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço a (ao) (diga o nome da pessoa), por ter se conectado comigo neste tempo, neste agora, nesta geração. Graças a toda luz desta pessoa, todo amor, toda generosidade, eu me sinto mais amado(a), mais aceito(a), e mais feliz!

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Mande uma mensagem positiva a alguém falando o quanto a (o) admira. E releia as qualidades, pois tudo aquilo que enxergamos no outro, é um reflexo daquilo que existe dentro de nós! Somos espelhos!)



DIA 12

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a todas as pessoas das quais teve algum relacionamento amoroso...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço a todas as pessoas que me relacionei, pois de alguma forma eu as ajudei, e elas me ajudaram. Todo o amor que nasce em nossos corações é valioso, pois o amor é a mais pura das manifestações divinas. Por isso, eu as abençoo agora em pensamento, emanando a mais pura luz divina para que sejam felizes e que tenham paz e amor. Gratidão, amado criador, por todas as pessoas das quais fizeram parte da minha história, eu sou grato(a) a cada uma delas, pois sei que tiveram uma missão, e sendo assim, eu só posso agradecer por tudo que aprendi e por tudo que ensinei, e pelo amor que senti...

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Se houver qualquer magoa em relação a seu passado... Deixe ir neste momento, desapegue, perdoe, deixe apenas Deus florescer.)



DIA 13

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça ao seu trabalho...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço a todo o trabalho que realizo e que me realiza. Agradeço aos colegas, aos colaboradores, aos clientes, a empresa da qual trabalho... Gratidão! Agradeço pois amo trabalhar.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Chame a sua criança livre para lhe ajudar em seu trabalho, trazendo sua criatividade)



DIA 14

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a todos os professores que já passaram por sua vida.

"Amada presença divina que habita em meu coração, hoje agradeço a todos aqueles que se dedicaram ao meu ensino e educação, desde a infância até o atual momento. Agradeço do fundo do meu coração, aos grandes professores da minha vida que me ensinaram a caminhar, a falar, a ser uma pessoa de caráter e generosa. Agradeço aqueles que me ensinaram a ler, escrever... Gratidão, a todos que me ensinaram/ensinam preciosidades para o meu crescimento pessoal, emocional, mental e espiritual..."

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Aprenda algo novo!)



DIA 15

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a todas as oportunidades...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço por todas as oportunidades que a vida me apresenta. Agradeço a oportunidade de humildemente estar aqui na terra e desenvolver meu espírito para que alcance o mais alto grau de iluminação. Agradeço a todas as oportunidades em todos os campos que me surgem constantemente.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Esteja atento aos sinais!)



DIA 16

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça ao dinheiro...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço a todo o dinheiro que recebo e prometo sempre usa-lo com sabedoria e consciência. Eu estou aberto para receber pequenas e grandes quantias, e agradeço por perceber que o dinheiro é uma energia, a energia de dar e receber. E quanto mais me abro, e respeito o dinheiro limpando em mim qualquer crença de pobreza, miséria, mais recebo e mais ajudo os meus semelhantes. Gratidão por todo o dinheiro que recebo.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Ajude alguém com uma nota de dinheiro)



DIA 17

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça pela energia de cura...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço por toda a cura do campo físico, mental, emocional e espiritual. Agradeço por essa cura se expandir cada vez mais, em todas as minhas células. Agradeço por estar curado de todas as feridas da minha alma. Agradeço por meu coração estar curado. Agradeço por minha mente estar curada. Agradeço, pois me sinto, me vejo, e estou curado.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Faça uma oração de cura ao mundo, emanando muito amor e luz.)



DIA 18

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça por todos os milagres...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço por cada pequeno e grandioso milagre que acontece em minha vida. Reconheço que eu já sou o maior milagre da natureza, que estar vivo é um milagre. Eu estou aberto a receber todos os milagres que o divino criador tem para a minha vida...

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Diga a si mesmo, eu sou um milagre, eu sou único, eu sou especial.)



DIA 19

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça por estar vivo...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço por estar vivo, agradeço a vida que pulsa em mim e através de mim. Agradeço a minha vida, ao meu corpo. a minha história, agradeço a todos os passos que já dei até aqui.... Como é maravilhoso estar vivo, como é linda essa experiência aqui na terra. Sou grato a cada dia que me é concedido...

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Aprecie o seu agora, quem está aí com você, e o dia de hoje.)



DIA 20

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a energia do amor...

"Amada presença divina que habita em meu coração, agradeço o amor, agradeço por amar. Gratidão por tanto amor em meu coração. Gratidão por ser tão amado por ti, divindade. Gratidão, porque o amor me cura, me eleva, e me une a fonte.

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Diga " EU TE AMO" alguém.)



DIA 21

Hoje, além dos seus agradecimentos pessoais, agradeça a Deus.

"Amado Criador, gratidão por me amar tanto. Eu te amo, e sou grato pela vida, pelas pessoas, pela natureza, pela experiência aqui nesta terra tão amada, por tudo que me proporcionas, pela liberdade que me dá através do livre arbítrio. Gratidão, por me dar a vida. Gratidão por toda a luz, pela força força do bem que me move, por estar presente em mim, em meu coração....

Continue com a mais pura expressão da sua alma....

(Dica: Tenha um relacionamento com Deus.)



Gratidão!



www.betalotti.com.br



www.instagram.com/betalotti



www.facebook.com/betalotti



www.youtube.com/betalotti

Este e-book possui todos os direitos reservados e protegidos. Portanto a sua cópia, publicação em outros sites, cursos, canais, é proibida sem autorização prévia da autora.