

# 2020: e Motivos para Agradecer



Ok, esse ano que passou foi um ano especialmente cheio de manchetes alarmantes – e declarações e vazamentos (literalmente na natureza) idem.

De modo que vale refletir sobre isso: vamos segurar a paixão pela política e o gosto por polarizar – que parece ter contagiado a Nação – e focar no que pode nos beneficiar de fato: agradecer e cultivar bênçãos.

**Não é papo Zen**– embora desconfie de quem ri `a toa, acho infinitamente pior aquelas pessoas para quem nada está bom. Nunca. E que para parecerem inteligentes descontroem tudo: Fernanda Montenegro é péssima atriz, Grazi Mazzafera está magra demais, Vera Fischer é feia e por aí vai... Conheço váaaaarias assim, pessoas solitárias e infelizes – pois

ninguém aguenta muito tempo tanta amargura

**Depoimento pessoal** – há cerca de dois anos estava passando um momento prá lá de difícil, cheio de mágoa e desesperança. Em um dia de especial agonia, recebi de uma amiga médica (e nada afeita a fantasias) um texto sobre gratidão que me convenceu a executar uma espécie de lição de casa: anotar ao final do dia pelo menos 3 motivos por estar grata. Pequenas alegrias do cotidiano, nada de grandioso. E, claro também as grandes – por que não?

Com nada a perder (e como mantenho um imenso caderno na mesa de cabeceira para anotar ideias e pautas), comecei a fazer isso – mais para ver no que dava. Em uma vez iniciada a lista, mais de uma vez, as bençãos eram muito mais de 3, ou 5 ou ... E, apenas o fato de pensar sobre elas me deixava mais alentada, organizava os sentimentos e acalmava a aflição.



Ao final de um mês a tarefa terminava – e a orientação é que se lesse todo o conteúdo compilado. E aquela altura percebi

que minha imensa agonia estava o caminho do fim – e o que restava dela, fugia diante daquela leitura cheia de genuíno agradecimento.

Pois comece seu ano agradecendo. Você certamente tem pelo menos 1 motivo para isso. E principalmente, reflita sobre ele (ou eles). Pense em como cultivar, aumentar e tornar perene essa Graça.

Desvie o pensamento de tudo o que possa te puxar para baixo pois a ciência (e Dirce, minha amiga médica) estão aí para mostrar e provar que a Gratidão tem alguns efeitos colaterais extremamente desejáveis:

**Fortalece a imunologia** – é isso aí. O sentimento acaba diminuindo a pressão arterial, acalma e melhora o sono

**Disposição ao acordar** – senti isso e nunca mais fiquei prostrada como acontecia. Há dias melhores e piores com mais ou menos preguiça, mas a energia e vitalidade aumentam de verdade. Com isso nossas emoções parecem mais brilhantes, coloridas, intensas e... positivas claro.

**Otimismo e felicidade** – não é mágica claro, mas, a sensação de alegria e prazer acabam por melhorar nosso desempenho social e profissional encerrando assim um círculo virtuoso que nos traz outros e inesperados benefícios.

Garanto que é infinitamente melhor do que fazer listas de tarefas e projetos que vamos adiando ano a ano com essa ou aquela desculpa. Acredite, eles acontecem com muito mais facilidade no momento certo, quando estamos imbuídos de Gratidão e boas *vibes*. E viva 2020 !!