MATERIAL GRATUITO

Diário de gratidão semanal

Oito semanas para treinar a atenção ao que já existe de bom

Como usar

Escolha **um dia fixo da semana**, de preferência à noite, e reserve dez minutos. Em cada folha, registre até cinco motivos de gratidão daquela semana e, ao lado de cada um, uma linha sobre **por que** aquilo importou.

Três cuidados fazem diferença. Prefira fatos **específicos** (“o telefonema da minha irmã na terça”) a categorias genéricas (“minha família”). **Varie** os registros, sem repetir os mesmos itens toda semana. E não force: se numa semana difícil só couber um motivo, um basta.

Por que uma vez por semana?

Num dos primeiros experimentos sobre o tema, quem registrou motivos de gratidão uma vez por semana, durante dez semanas, passou a avaliar melhor a própria vida do que quem registrou aborrecimentos (EMMONS; MCCULLOUGH, 2003). Em outro estudo, a prática semanal elevou o bem-estar, e a prática feita três vezes por semana não produziu o mesmo efeito, provavelmente porque a repetição a tornou mecânica (LYUBOMIRSKY; SHELDON; SCHKADE, 2005).

O efeito esperado é modesto e cumulativo. A gratidão não exige negar as dificuldades, nem substitui acompanhamento profissional para quem está em sofrimento. Se precisar de apoio, o CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas.

> **Para ir além.** A gratidão é um dos oito pilares do livro *A arquitetura da felicidade*, onde o tema é desenvolvido no capítulo 11 com a prática estoica que o complementa, e na aula 4 do curso em vídeo.

Referências

EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 2, p. 377-389, 2003.

LYUBOMIRSKY, S.; SHELDON, K. M.; SCHKADE, D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, v. 9, n. 2, p. 111-131, 2005.

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Uma pessoa que facilitou a sua semana sem que você pedisse.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Algo no seu corpo ou na sua saúde que funcionou bem e passou despercebido.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Um lugar, perto de casa, que você gosta de ter por perto.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Alguém que lhe ensinou algo que você usa até hoje.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1

Por que importou:

2

Por que importou:

3

Por que importou:

4

Por que importou:

5

Por que importou:

Para pensar nesta semana: Uma dificuldade desta semana que trouxe também algo de bom.

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Um objeto simples que torna o seu dia mais fácil.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Um momento em que você riu de verdade.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

Data: ____ / ____ / _____

Pelo que sou grato nesta semana

1 _____

Por que importou: _____

2 _____

Por que importou: _____

3 _____

Por que importou: _____

4 _____

Por que importou: _____

5 _____

Por que importou: _____

Para pensar nesta semana: Uma escolha do seu passado que hoje você agradece ter feito.

_____

_____

A quem eu poderia agradecer pessoalmente?

_____

DEPOIS DE OITO SEMANAS

O que mudou?

Releia as folhas anteriores com calma e responda.

Quais registros se repetiram, mesmo sem querer? O que eles dizem sobre o que mais importa para você?

Que motivo de gratidão você só percebeu porque estava procurando?

Você agradeceu pessoalmente a alguém nessas semanas? Como a pessoa reagiu?

Vale a pena continuar? Em que dia da semana?

Pesquisas sugerem que quem escreve um agradecimento costuma subestimar a alegria de quem o recebe (KUMAR; EPLEY, 2018). Na dúvida, agradeça.

KUMAR, A.; EPLEY, N. Undervaluing gratitude: expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. *Psychological Science*, v. 29, n. 9, p. 1423-1435, 2018.