GUIA GRATUITO

Caderno da Gratidão

Pequenas práticas diárias para perceber o que já é bom, acolher o que dói e criar novos caminhos para a sua vida.

Márcia Rehem
Coach Terapeuta Mulheres
Mentoria para Terapeutas

@saude_vemdedentro · saudevemdedentro.com



ANTES DE COMEÇAR

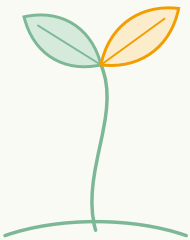
Gratidão não é fingir que está tudo bem

Gratidão é uma prática de atenção: treinar o olhar para também enxergar o que está funcionando, sem negar o que dói.

Você pode agradecer por algo e, ao mesmo tempo, estar cansada, triste ou preocupada. As duas coisas cabem juntas.

Este caderno não promete cura nem resultados mágicos. Ele oferece pequenos passos, simples e repetidos, para você observar seus padrões com mais gentileza e escolher respostas novas.

> *“A mudança acontece por meio de pequenos passos repetidos.”*



COMO USAR

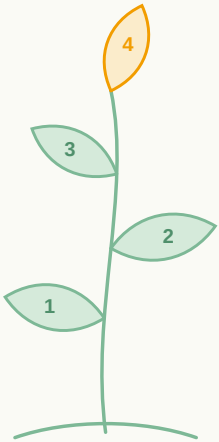
4 práticas, 1 caderno, 7 dias

Leia uma prática por dia (ou todas de uma vez) e escolha a que mais combina com a sua rotina. Depois, registre no caderno.

COMBINADO COM VOCÊ MESMA

1. Escolha um horário fixo: ao acordar, no almoço ou antes de dormir.
2. Comece pequeno. Cinco minutos já contam.
3. Escreva à mão ou no celular. O importante é registrar.
4. Se pular um dia, recomece sem se cobrar. Constância vale mais que perfeição.

> **DICA**
>
> *Dica: associe a prática a algo que você já faz todo dia, como tomar café ou escovar os dentes.*



PRÁTICA 1 · 5 MINUTOS

Três motivos para agradecer

COMO FAZER

1. Pegue um caderno ou o bloco de notas do celular.
2. Escreva 1) algo que você já conquistou ou superou; 2) uma pessoa que merece reconhecimento; 3) algo simples que pode trazer bem-estar hoje.
3. Leia em voz baixa e perceba: sua respiração mudou? Alguma emoção apareceu?

EXEMPLO

1. Consegui terminar o curso mesmo cansada.

2. Minha vizinha, que me ajudou com as compras.

3. Um café quente na varanda.

POR QUE FAZER

A atenção seleciona o que percebemos. Ao repetir esse registro, você treina o olhar para notar também o que está bom, sem ignorar os problemas.

PRÁTICA 2 · 1 MINUTO

A pausa de 1 minuto no corpo

COMO FAZER

1. Sente-se com os pés no chão e feche os olhos.
2. Inspire contando até 4 e solte o ar contando até 6, três vezes.
3. Pense em uma coisa pela qual você é grata e sinta onde ela aparece no corpo: peito, barriga, ombros.

EXEMPLO

“Sou grata pela minha saúde hoje.” Notei meus ombros soltando e a respiração mais lenta.

POR QUE FAZER

Respirar com calma ajuda o corpo a desacelerar. Ligar a gratidão a uma sensação física torna a prática mais real e menos mental.

PRÁTICA 3 · 5 MINUTOS

A mensagem de reconhecimento

COMO FAZER

1. Escolha uma pessoa que fez diferença na sua vida.
2. Escreva uma mensagem curta e sincera dizendo o que ela fez e o que isso significou para você.
3. Envie por WhatsApp ou diga pessoalmente. Sem esperar resposta.

EXEMPLO

“Oi, Ana! Lembrei de quando você me ouviu naquele dia difícil. Isso me ajudou muito. Obrigada por existir na minha vida.”

POR QUE FAZER

Reconhecer alguém fortalece vínculos e leva a atenção para o que há de bom nas relações, algo que faz bem para quem escreve e para quem recebe.

PRÁTICA 4 · 10 MINUTOS

Da reclamação à necessidade

COMO FAZER

1. Escolha uma reclamação frequente e escreva: “Quando isso acontece, eu costumo acreditar que…”.
2. Pergunte: isso é um fato ou uma conclusão? Que necessidade existe por trás?
3. Escreva uma frase alternativa, realista e possível de acreditar. Não precisa ser exageradamente positiva.

EXEMPLO

Crença automática: “Nada dá certo para mim.”

Nova possibilidade: “Estou enfrentando dificuldades, mas posso identificar um próximo passo.”

POR QUE FAZER

Reclamar pode indicar cansaço, frustração ou uma necessidade não atendida. Escutar esse sinal com gentileza abre espaço para novas respostas.

CADERNO DA GRATIDÃO

7 dias, 3 motivos por dia

Escreva todo dia 3 coisas pelas quais você é grata. Podem ser pequenas.

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

DESAFIO

30 dias de gratidão

Marque um círculo a cada dia em que você fizer a sua prática. Se falhar, recomece no dia seguinte.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

MARCO FINAL

No dia 30, releia seus registros e escreva: o que mudou na forma como eu percebo o meu dia?

REFLEXÃO DA SEMANA

O que eu percebi?

Foi fácil ou difícil encontrar motivos para agradecer?

Que padrão eu percebi se repetindo?

Qual foi um passo pequeno e diferente que eu dei?

O primeiro passo pode ser hoje.

Basta perceber o que já é bom, acolher o que dói e repetir um pequeno passo por dia.

A saúde vem de dentro.

Me conte no Instagram como foi

Márcia Rehem
Coach Terapeuta Mulheres
Mentoria para Terapeutas