



# GRATIDÃO

Cristina Daros Bornéo - Novembro 2020

# GRATIDÃO - Thanksgiving



# Mas o que é GRATIDÃO ?



- A palavra gratidão tem origem no termo do latim *gratus*, que pode ser traduzido como agradecido ou grato. Também deriva de *gratia*, que significa graça.

<https://www.significados.com.br/gratidao/>



# GRATIDÃO X INGRATIDÃO

**Chrome** File Edit View History Bookmarks People Tab Window Help Thu 11:55 PM

Calend 6.35 - O conti Fort Be 7135 W SSST\_1 USPS.c 316 Pe CREXí. Google Kar x Signific evange how to +

kardecpedia.com/busca?q=ingratidao

## KARDECPIEDIA

### INGRATIDAO

[Revista Espírita - Jornal de estudos psicológicos - 1861 > Março > Ensinos e dissertações espíritas > A \*\*ingratidão\*\* \(Enviada pelo Sr. Pichon, médium de sens\)](#)

É preciso sempre ajudar os fracos e os que desejam fazer o bem, embora sabendo de antemão que não seremos recompensados por aqueles a quem o fazemos, porque aquele que se recusa a vos ser grato pela assistência que lhe destes, nem sempre é tão ingrato quanto o imaginais. Muitas ...

[O Livro dos Espíritos > Parte quarta - Das esperanças e consolações > Capítulo I - Das penas e gozos terrestres > Decepções. \*\*Ingratidão\*\*. Afeições destruídas](#)

937. Para o homem de coração, as decepções oriundas da **ingratidão** e da fragilidade dos laços da amizade não são também uma fonte de amarguras? São; porém, deveis lastimar os ingratos e os amigos infiéis: serão muito mais infelizes do que vós. A **ingratidão** é filha do egoísmo e o ...

[O Livro dos Espíritos > Parte quarta - Das esperanças e consolações > Capítulo I - Das penas e gozos terrestres > Decepções. \*\*Ingratidão\*\*. Afeições destruídas > 938 > 938-a](#)

a) – Mas tal raciocínio não impede que se lhe ulcere o coração. Ora, daí não poderá nascer-lhe a ideia de que seria mais feliz se fosse menos sensível? Pode, se preferir a felicidade do egoísta. Triste felicidade essa! Saiba, pois, que os amigos ingratos que o abandonam não são ...

[O Livro dos Espíritos > Parte quarta - Das esperanças e consolações > Capítulo I - Das penas e gozos terrestres > Decepções. \*\*Ingratidão\*\*. Afeições destruídas > 938](#)

938. As decepções oriundas da **ingratidão** não serão de molde a endurecer o coração e a fechá-lo à sensibilidade? Seria um erro, porquanto o homem de coração, como dizes, se sente sempre feliz pelo bem que faz. Sabe que se esse bem for esquecido nesta vida será lembrado em ...

[O Livro dos Espíritos > Parte quarta - Das esperanças e consolações > Capítulo I - Das penas e gozos terrestres > Decepções. \*\*Ingratidão\*\*. Afeições destruídas > 937](#)

937. Para o homem de coração, as decepções oriundas da **ingratidão** e da fragilidade dos laços da amizade não são também uma fonte de amarguras? São; porém, deveis lastimar os ingratos e os amigos infiéis: serão muito mais infelizes do que vós. A **ingratidão** é filha do egoísmo e o ...

https://kardecpedia.com/roteiro/detalhe-busca/3328

SUNRISE SPIRITIST SOCIETY of Texas

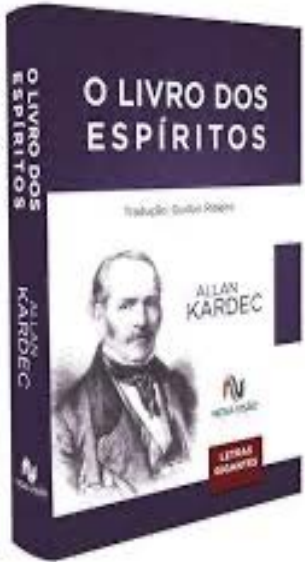
# GRATIDÃO

E quando acontecem coisas que consideramos que não são boas para nós ou que não gostamos..... como será que nos sentimos?



# GRATIDÃO - Livro dos Espíritos

**535. Quando algo de venturoso nos sucede é ao nosso Espírito protetor que devemos agradecê-lo?**

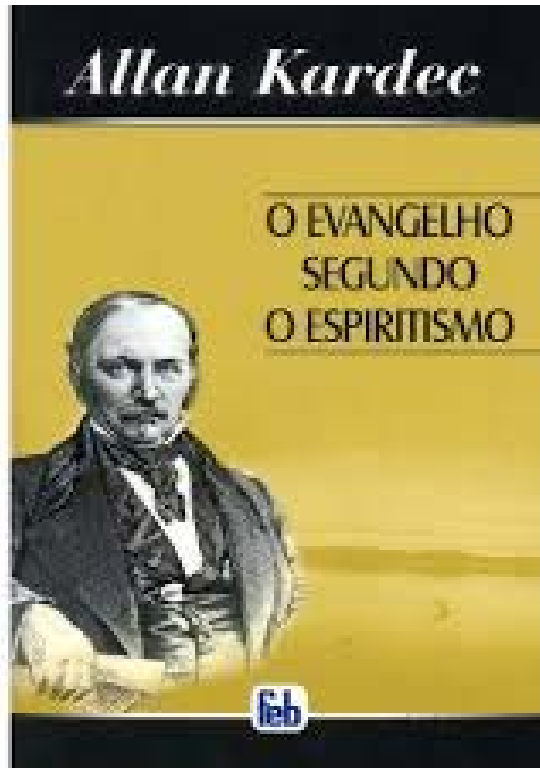


“Agradecei primeiramente a Deus, sem cuja permissão **nada** se faz; depois aos bons Espíritos que foram os agentes da sua vontade.”

**938. As decepções oriundas da ingratidão não serão de molde a endurecer o coração e a fechá-lo à sensibilidade?**

“Seria um erro, porquanto o homem de coração, como dizes, se sente sempre feliz pelo bem que faz. Sabe que se esse bem for esquecido nesta vida será lembrado em outra, e que o ingrato se envergonhará e terá remorsos da sua ingratidão.”

# GRATIDÃO - Evangelho Segundo o Espiritismo



Cap.13 QUE A MÃO ESQUERDA NÃO SAIBA O QUE FAZ A DIREITA. Itens 3, 4, 7 e 8

Cap.14 HONRA O TEU PAI E TUA MÃE itens 3 a 7

Cap.17 SEDE PERFEITOS

“Darei graças ao Senhor por sua justiça; Ao nome do Senhor Altíssimo cantarei louvores.” Salmos 7:17

# GRATIDÃO - Sermão Da Montanha

A verdadeira gratidão deriva da humildade. Joana De Angelis

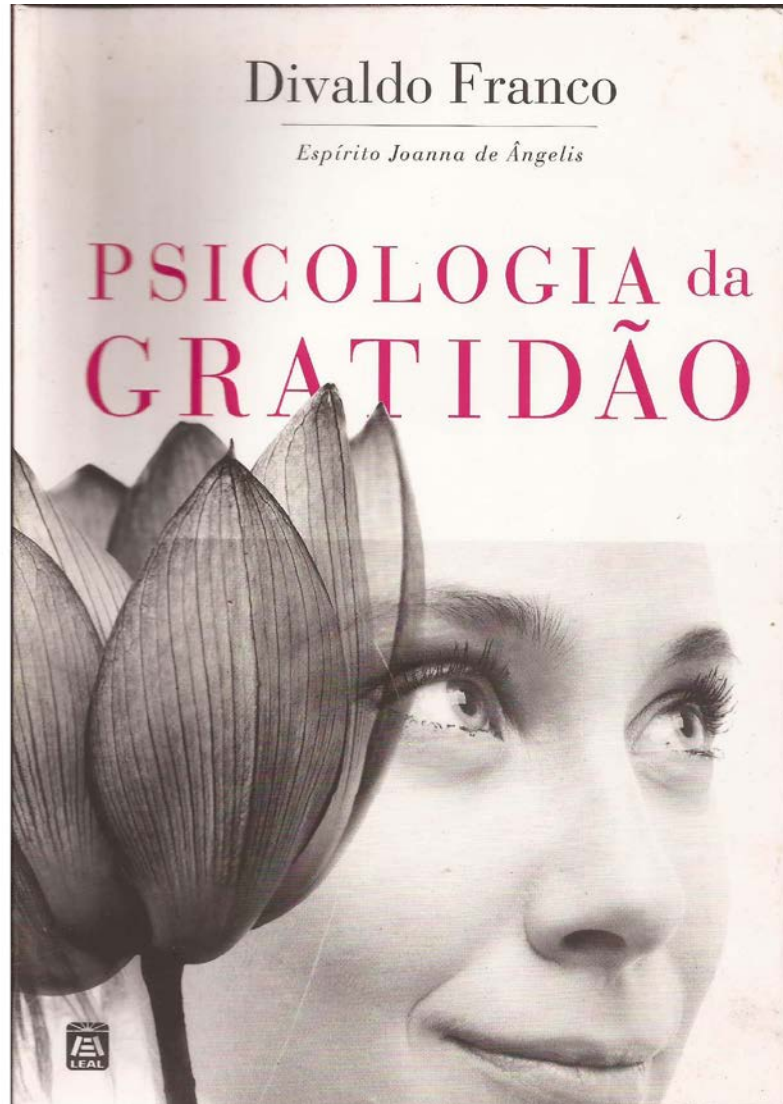
Após o canto sublime das Bem-aventuranças, Jesus enunciou com sabedoria e vigor:

“Amai aos vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem, para que vos torneis filhos do vosso Pai que está nos céus, porque Ele faz nascer o seu sol sobre maus e bons e faz chover sobre justos e injustos”.  
(Mateus, 5:44 e 45)





# GRATIDÃO - Três Níveis de Gratidão



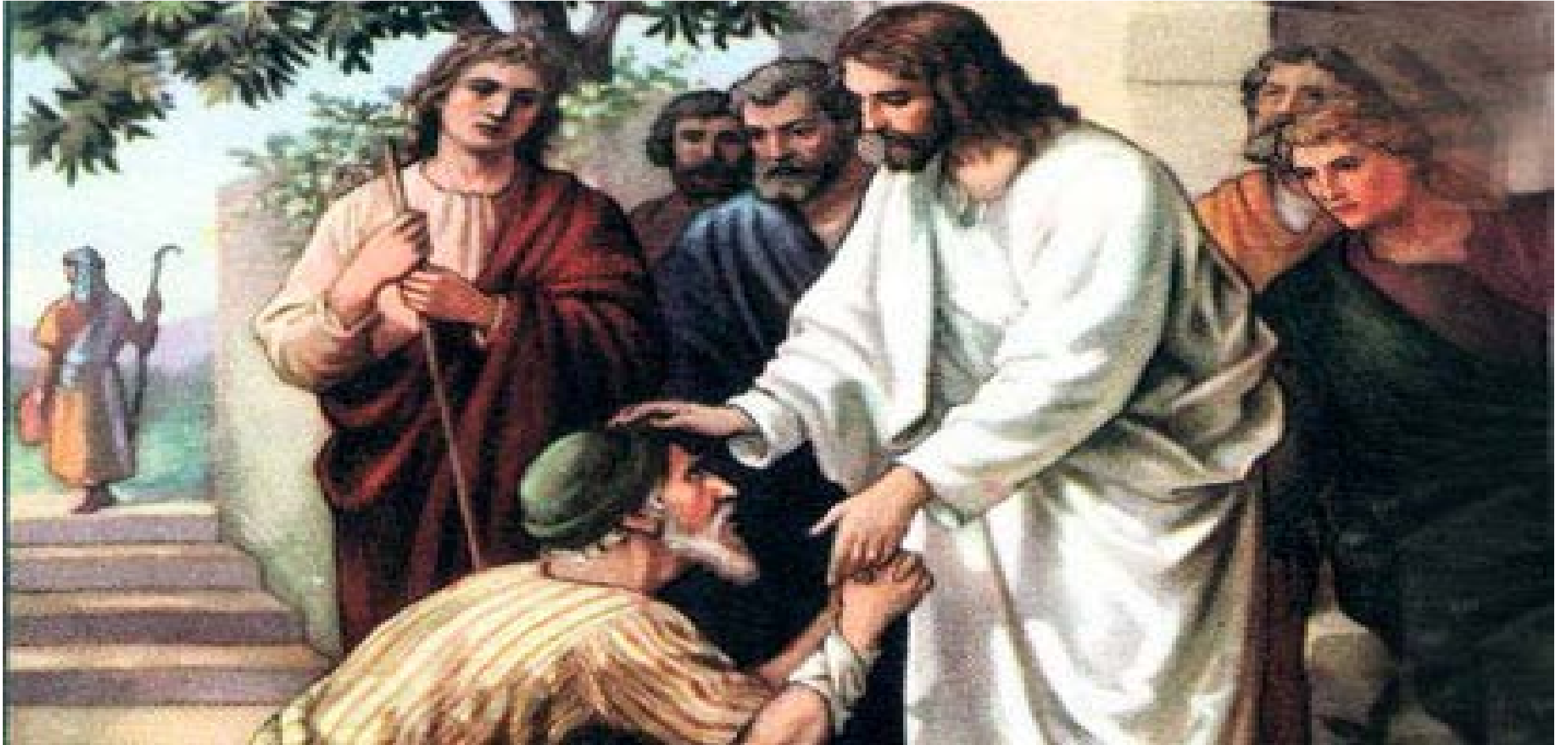
1. Ser grato pelo bem que te chega.
2. Ser grato pelo mal que não te chega.
3. Ser grato pelo mal que te chega.

# 1\* Nível de Gratidão - Ser grato pelo bem que te chega

Acordar, água potável,  
saneamento básico, saúde,  
trabalho dos espíritos  
protetores, uma casa limpa,  
pelo sol, pelo alimento,  
a sombra aconchegante de uma  
árvore preservada, receber uma  
cura  
o passe aplicado em um  
momento aflitivo  
o instrumento bem afinado e a  
perfeição da melodia



# GRATIDÃO - Evangelho de Lucas



# 2\* Nível de Gratidão -Ser grato pelo mal que não te chega ...



## 3\* Nível da Gratidão: Ser grato pelo mal que te chega

Todo aquele que é grato, que compreende o significado da gratidão real, goza de saúde física, emocional e psíquica, porque sente alegria de viver, compartilha de todas as coisas, é membro atuante na organização social, é criativo e jubiloso.

Joana De Angelis



# GRATIDÃO - Materialismo

- Há muita coisa no mundo da ilusão de que não se tem necessidade. Nada obstante, o apego egoico às quinquilharias, às quais se atribui valor, atormentam o ser que as não possui, levando-o a uma permanente inquietação para aumentar a posse, acumulando inutilidades em detrimento dos bens internos que enriquecem a vida. A preocupação em consumir é contínua, sem valorizar realmente as bênçãos de que se encontra investido na saúde, na lucidez mental, nos movimentos harmônicos, na afetividade compensadora. Seria ideal que cada um que desperta para os bens imateriais possa afirmar, sorrindo: Quanta coisa eu já não necessito! Agradeço, portanto, a Deus, a dádiva de haver superado essa fase da minha existência.

Página 103 – Psicologia da Gratidão

# Psicologia da Gratidão -Joana De Angelis

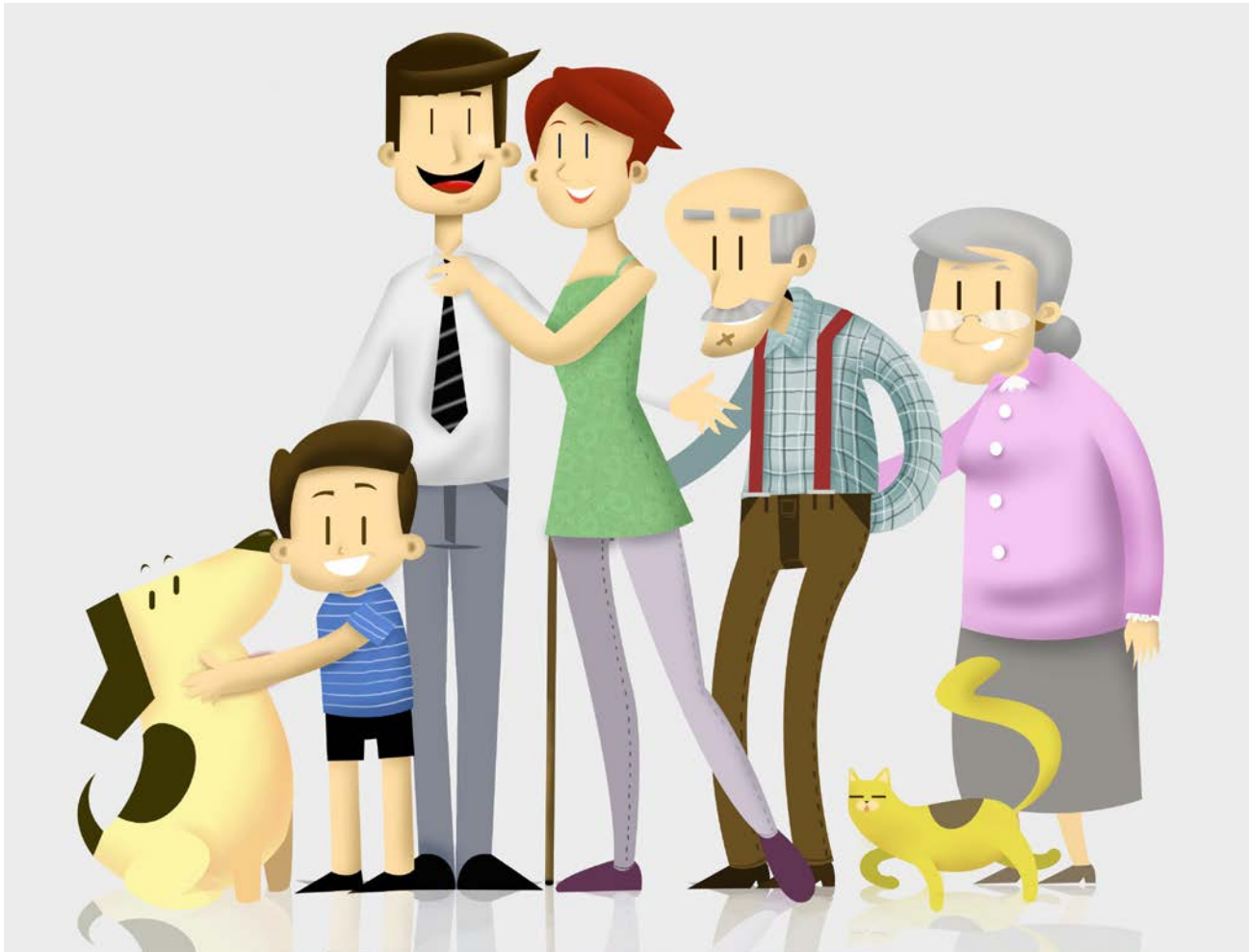
Attitude  $\psi$



Gratitude

A gratidão deve transformar-se em hábito natural no comportamento maduro de todos os seres humanos. Para que seja conseguida, necessita de treinamento, de exercício diário, em razão da sombra vigilante que propõe à conduta da distância, da indiferença ou mesmo da ingratidão.

# Psicologia da Gratidão -Joana De Angelis - Jung



....a finalidade da vida não é a aquisição da felicidade, mas a busca de sentido, de significado. Ninguém nasce grato, nem consegue a gratidão de um salto. Aprende-se gratidão mediante a sua prática, que deve ser iniciada na família, essa sociedade em miniatura, na qual a afetividade manifesta-se com naturalidade.

Pg 45



# GRATIDÃO



# GRATIDÃO



# GRATIDÃO

The screenshot shows a web browser window displaying the Harvard Health Publishing website. The page title is "Giving thanks can make you happier" under the "Healthbeat" section. The article text discusses the benefits of gratitude during the holiday season. The website header includes the Harvard Medical School logo, navigation links like "HEART HEALTH", "MIND & MOOD", "PAIN", "STAYING HEALTHY", "CANCER", "DISEASES & CONDITIONS", "MEN'S HEALTH", "WOMEN'S HEALTH", and "LICENSING". A search bar and a "Pay My Bill" button are also visible. The browser's address bar shows the URL: health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier.

Chrome File Edit View History Bookmarks People Tab Window Help

health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier

Harvard Health Publishing  
HARVARD MEDICAL SCHOOL  
Trusted advice for a healthier life

CART | FREE HEALTHBEAT SIGNUP | SHOP | SIGN IN

Pay My Bill »

What can we help you find?

HEART HEALTH | MIND & MOOD | PAIN | STAYING HEALTHY | CANCER | DISEASES & CONDITIONS | MEN'S HEALTH | WOMEN'S HEALTH | LICENSING

Healthbeat

## Giving thanks can make you happier

November kicks off the holiday season with high expectations for a cozy and festive time of year. However, for many this time of year is tinged with sadness, anxiety, or depression. Certainly, major depression or a severe anxiety disorder benefits most from professional help. But what about those who just feel lost or overwhelmed or down at this time of year? Research (and common sense) suggests that one aspect of the Thanksgiving season can actually lift the spirits, and it's built right into the holiday — expressing gratitude.

The word gratitude is derived from the Latin word *gratia*, which means grace, graciousness, or gratefulness (depending on the context). In some ways gratitude encompasses all of these meanings. Gratitude is a thankful appreciation for what an individual receives, whether tangible or intangible. With gratitude, people acknowledge the goodness in their lives. In the process, people usually recognize that the source of that goodness lies at least partially outside themselves. As a result, gratitude also helps people connect to something larger than themselves as individuals — whether to other people, nature, or a higher power.

Stay Informed  
Coronavirus COVID-19 Resource Center

Subscriptions

Pay My Bill  
Access Digital Subscriptions  
Subscribe  
Customer Service

Online Learning Courses

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

# GRATIDÃO - Sugestões para exercício da Gratidão

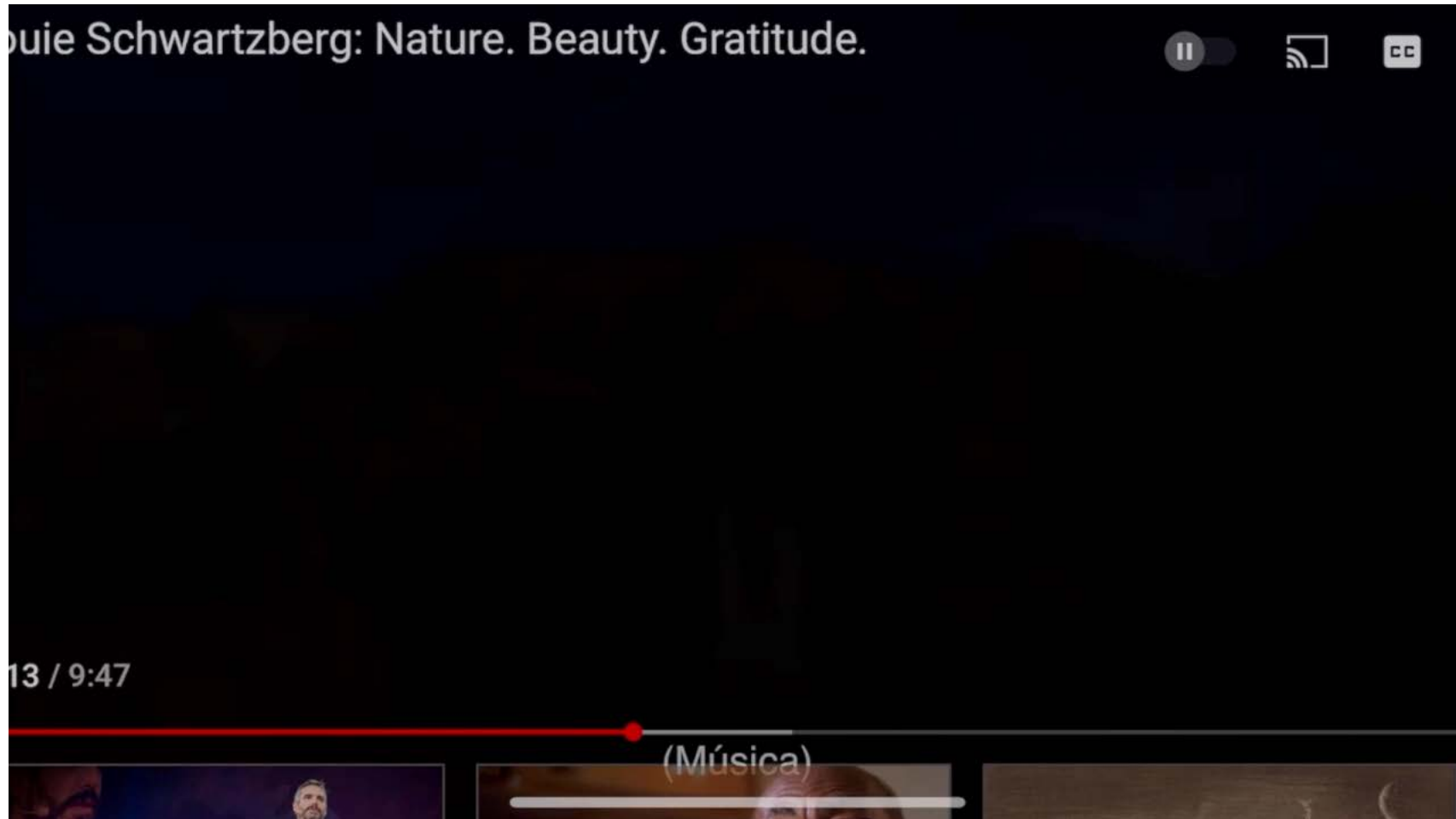


1. Carta de agradecimento a alguma pessoa, com a possibilidade de escolher de enviar essa carta ou não. Melhor ainda se você puder entregue pessoalmente ou até leia essa carta
2. De vez em quando escreva uma carta para você. Seja gentil e agradecido à você também.
3. Ligar para alguém e agradecer por alguma coisa. .
4. Mandar uma mensagem de voz ou texto
5. Cartões de Agradecimento/Thank You Notes. Tenha o hábito de enviar pelo menos um cartao/carta por mes.
6. Agradecer alguém mentalmente.
7. Fazer um jornal da gratidão
8. Ore
9. Medite

# GRATIDÃO - Conclusão

- Agradecer a Deus pela Misericórdia Divina.
- A prática do Bem é a melhor maneira de expressar a nossa gratidão
- No auxílio ao próximo, contamos com a ajuda dos Espíritos desencarnados,
- Expressar a nossa gratidão com palavras, mas principalmente com nossos atos
- Agradecer ao Pai pela vida
- Olhar para os obstáculos como oportunidades de crescimento

# Nature, Beauty, Gratitude Louie Schwartzberg



Brother David Steindl- Rast Stop-Look-Go

# Bibliografia/ Fontes

- Livro dos Espíritos: 535, 938
- Evangelho Segundo o Espiritismo: Cap.13, itens 3, 4, 7 e 8 Cap.14, itens 3 a 7 Cap.17 (todo).
- Psicologia da Gratidão Joana de Angelis/ Divaldo Franco
- Palestras: Marlon Reikdal, Rossandro Klinjey
- Fotos: [This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)
- Texto final: [https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful)
- Marcio Zeppelini <https://www.filantropia.org/inspiracoes/ostras-e-perolas>
- <https://www.waysup.com.br/gratidao-o-sentimento-que-pode-mudar-o-funcionamento-do-seu-cerebro/>  
Artigo extraído e adaptado do site [Mega Curioso](#).
- Domingo Espetacular com Marcia Luz Psicologa
- <https://www.mensagemespirita.com.br/divaldo-franco/ad/a-gratidao-nao-e-agradecimento-gratidao-se-expressa-com-acoes-divaldo-franco>
- Prof Ana Cristina Nova Acropole
- [https://www.academia.edu/40700910/Medita%C3%A7%C3%B5es\\_de\\_Marco\\_Aur%C3%A9lio](https://www.academia.edu/40700910/Medita%C3%A7%C3%B5es_de_Marco_Aur%C3%A9lio)
- [https://www.ted.com/talks/louie\\_schwartzberg\\_nature\\_beauty\\_gratitude/transcript#t-480994](https://www.ted.com/talks/louie_schwartzberg_nature_beauty_gratitude/transcript#t-480994)



Muito obrigada! Gratidão pela oportunidade de  
trabalho!

Cristina Daros Bornéo - Novembro 2020