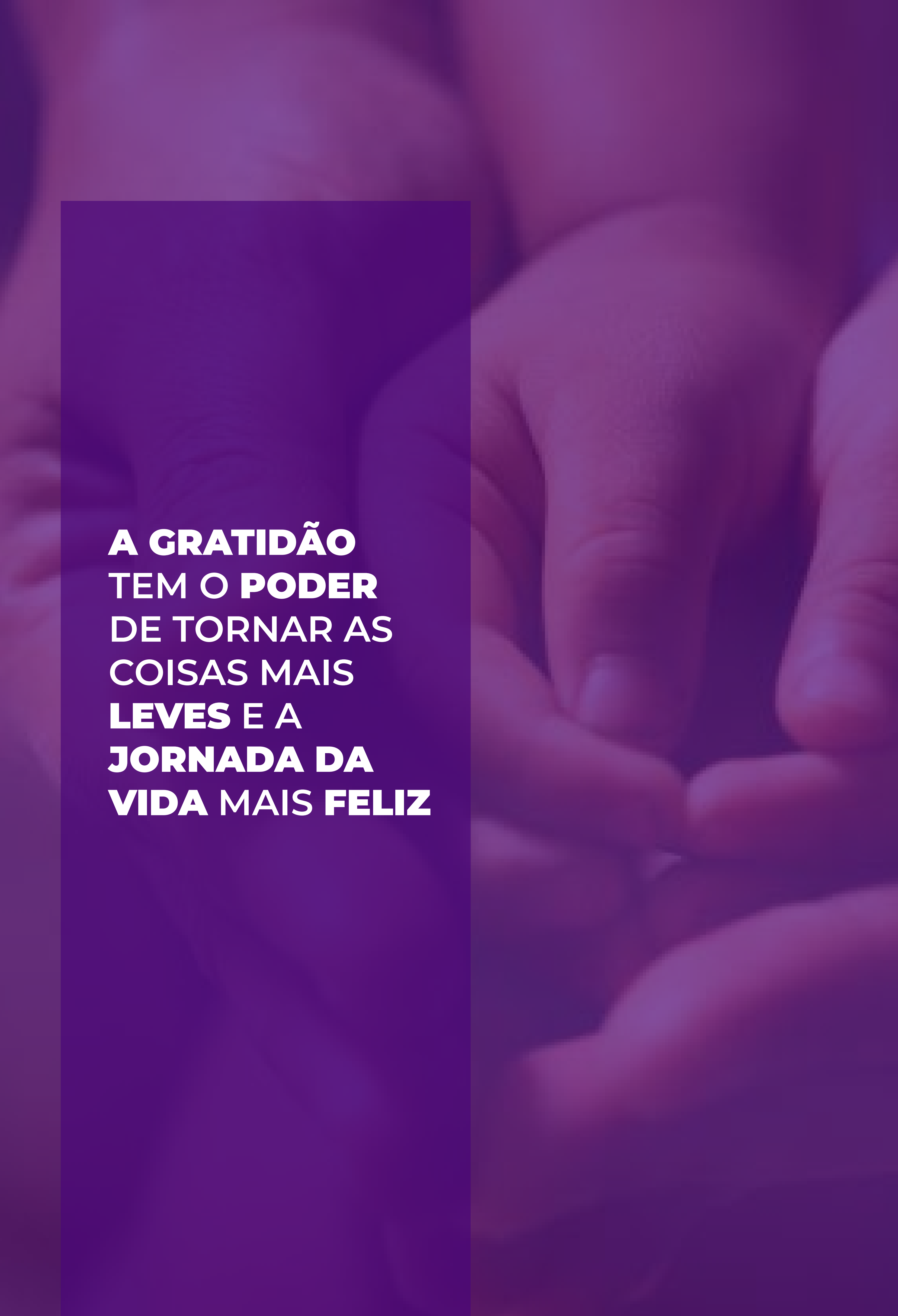




O PODER DA  
**GRATIDÃO**



JOSÉ ANTONIO DOS SANTOS



**A GRATIDÃO  
TEM O PODER  
DE TORNAR AS  
COISAS MAIS  
LEVES E A  
JORNADA DA  
VIDA MAIS FELIZ**

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>GRATIDÃO: o primeiro passo para a evolução espiritual</b>	<b>6</b>
<b>CRENÇAS LIBERTADORAS VS. CRENÇAS LIMITANTES: o segundo passo</b>	<b>10</b>
<b>HÁBITOS DE GRATIDÃO”: o terceiro passo</b>	<b>13</b>
<b>CADERNO DA GRATIDÃO: o quarto passo</b>	<b>18</b>
<b>DESAPEGARO DO PASSADO: o quinto passo</b>	<b>22</b>
<b>QUEM VERDADEIRAMENTE VOCÊ É: o sexto passo</b>	<b>25</b>
<b>A ENERGIA TRANSFORMADORA DA GRATIDÃO: é o sétimo e último passo</b>	<b>30</b>
<b>GRATIDÃO AOS PAIS</b>	<b>34</b>
<b>GRATIDÃO AOS FAMILIARES E AMIGOS</b>	<b>36</b>
<b>GRATIDÃO AOS ANTEPASSADOS</b>	<b>38</b>
<b>GRATIDÃO AOS PROTETORES ESPIRITUAIS</b>	<b>40</b>
<b>GRATIDÃO A VOCÊ MESMO</b>	<b>42</b>
<b>CADERNO DA GRATIDÃO - INICIE AQUI MESMO</b>	<b>46</b>

# INTRODUÇÃO

Descubra como utilizar este poderoso sentimento em favor de uma vida plena e de abundâncias.

Tenho pesquisado muito sobre este assunto e aplicado em vários momentos da minha vida.

Vou apresentar aqui como a GRATIDÃO se estende a várias áreas da sua vida, senão em todas!

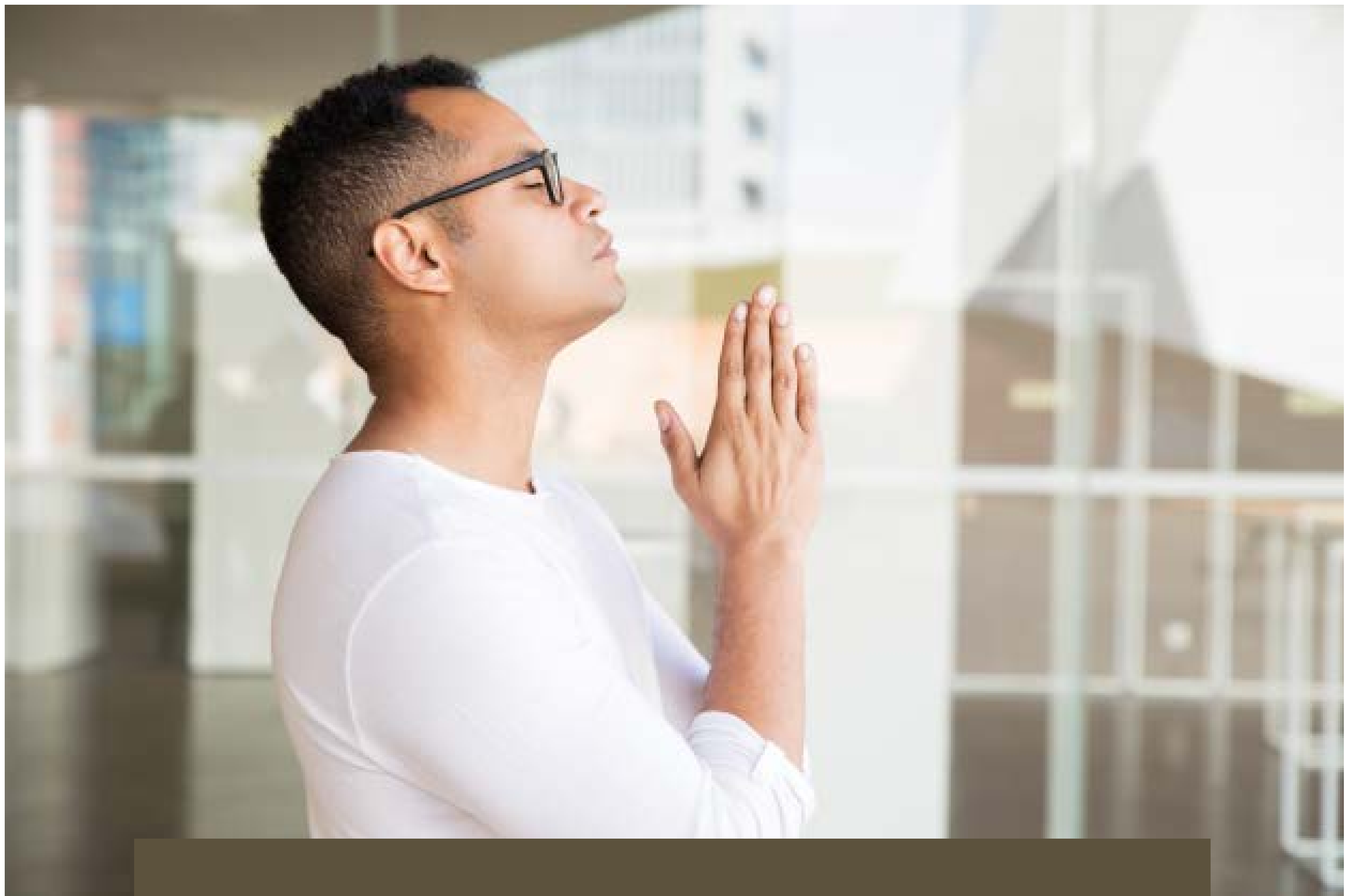


Observei que quando somos realmente gratos pelas coisas, pessoas, situações e por tudo ao nosso redor, as coisas, situações, pessoas e tudo ao nosso redor fluem mais livremente.

Para ter uma vida plena, alguns fatores e mudanças de comportamentos se fazem necessários.

Mas não se preocupe que explicarei tudo aqui como você pode alcançar esta vida plena através da **Gratidão**.





# GRATIDÃO

O PRIMEIRO PASSO  
PARA A EVOLUÇÃO  
ESPIRITUAL

Por que estou classificando a **Gratidão** como sendo o primeiro passo para a Evolução Espiritual?

Simplesmente porque quando vivemos em estado de gratidão, de consciência positiva sobre todas as coisas o universo nos responde rapidamente.

Existem vários passos e processos para nossa Evolução Espiritual e ninguém está aqui nesse planeta por acaso. Se estamos aqui, é para evoluirmos e isso pode se tornar uma incrível jornada para nossa alma.

Assim como o  
**Perdão a Gratidão**  
é libertadora.



A **Gratidão** tem o poder de acalmar, de tranquilizar o nosso coração. Ela faz nos sentirmos livres imediatamente.

Quando algo ou alguma situação, ou ainda alguma pessoa entra em nossas vidas para nos mostrar as vezes algo que não queremos ver, logo vemos isso com um olhar negativo. Porém com o poder da **Gratidão** nós conseguiremos agradecer aquela pessoa ou situação e assim acalmar nosso coração. Acalmando



nosso coração conseguiremos ver claramente o que aquela pessoa ou situação vieram nos mostrar!

Se nos mantivermos constantemente em estado de **Gratidão** tudo fluirá como deve ser. E não precisaremos passar por dificuldades ou por problemas.

Nós nascemos para sermos felizes e evoluirmos aprendendo com cada situação, seja ela boa ou não.





**CRENÇAS**  
LIBERTADORAS

VS. **CRENÇAS**  
LIMITANTES

O SEGUNDO PASSO

As crenças que viajam no tempo passando de geração em geração podem ter um poder positivo em nossas vidas ou não dependendo do que acreditamos.

Rever essas crenças pode nos libertar e nos deixar seguir nosso caminho evolutivo mais livres e felizes.

Crenças limitantes  
te impedem de  
seguir em frente.



Ao se desfazer de padrões (crenças) de pensamentos negativos, você verá muitas portas se abrindo a sua frente.

Quando damos força aquelas vozes que insistem em ficar na nossa cabeça dizendo que algo não vai dar certo, para nem tentarmos, estamos alimentando nossos medos.

Sabemos que falar é mais fácil do que colocar em prática. Porém uma vez que tiver coragem de começar a rever suas crenças e pensamentos negativos que estão impedindo você de mostrar ao mundo e a você mesmo(a) o quão maravilhoso(a) você é, o mundo se abrirá para você!



# HÁBITOS DE GRATIDÃO

○  
TERCEIRO PASSO

Se você não tem o hábito de agradecer, incorpore ele no seu dia a dia.

Você verá coisas maravilhosas acontecerem simplesmente por utilizar uma palavra tão tranquilizadora como é a **Gratidão.**



Crie um novo hábito  
agradecendo pelo menos  
10 coisas todos os dias.


Em média, em 21 dias esta nova atitude se tornará um hábito e estará incorporada em seu subconsciente sendo realizada de maneira natural.

**LEMBRE-SE** apenas de que haja o sentimento verdadeiro envolvido para não se tornar algo mecânico.

Agradeça até as situações que não foram tão legais para você mas que foram necessárias para transformá-lo(a) na pessoa forte que você é hoje. Vou citar alguns exemplos:

- Agradeça as pessoas que já passaram pela sua vida (Se acredita em reencarnação, agradeça por todas as pessoas que já passaram por todas as suas vidas).



- 
- **Agradeça** as pessoas que estão na sua vida nesse momento.
  - **Agradeça** pelas situações passadas, presentes e as que estão por vir.
  - **Agradeça** todo caminho percorrido até aqui.

Olhe ao seu redor e veja quanta coisa boa está acontecendo nesse momento.

Olhe para a natureza, para as plantas que crescem sem fazer o menor esforço. Quebrando o mais duro concreto para encontrar água e assim crescer.



Como eu disse, há situações e pessoas que não precisamos atrair para nossas vidas, mas se atraímos foi porque algo ainda tínhamos a aprender. E na vida a gente aprende de várias maneiras e você pode escolher aprender da maneira mais tranquila e leve. De uma maneira que seu coração se sinta bem.





# CADERNO DA GRATIDÃO

O QUARTO PASSO

Você já tem um caderno da **Gratidão**?

*Super fácil  
de fazer!*



Basta comprar um caderno exclusivo no qual você utilizará somente para agradecer. Isso mesmo, agradecer.

Comece a escrever pelas coisas que você já possui e é grato, como por exemplo: Sua família, amigos, casa, saúde, pelo fato de você ter alimento em casa, de ter um carro, enfim, coisas que te facilitarão a agradecer as demais.

Depois, siga agradecendo as pessoas e situações que não lhe foram agradáveis. Agradeça à essas pessoas e situações e deixe-as ir.

Quanto mais agradecer, mais situações para agradecer você irá atrair para sua vida. Quanto mais gratidão, mais você estará no fluxo da sua jornada evolutiva.

- **Liberte-se** de situações e pessoas que amarram a sua vida.

- **Liberte-se** do que não te faz bem.



A vida tem que ser leve em todos os sentidos e se não está sendo, você precisa parar um momento sozinho(a) para refletir o que isso quer te ensinar. Agradeça, perdoe e solte.





# DESAPEGAR DO PASSADO

O QUINTO PASSO

Não se apegue tanto ao passado, afinal as coisas já passaram.

E se você está vivendo uma situação não muito agradável, pense se em seis meses ou um ano essa situação ainda estará te incomodando?

Você verá que tem coisas em nossa vida que só duram se nós permitirmos que elas durem.

Soltar, libertar pessoas e situações de nossa vida também fazem parte do nosso processo evolutivo e que nos ajudará a termos uma vida mais plena e leve.



Gratidão é parte fundamental de nossas vidas e experiências.

Eu sou muito grato por tudo que a vida me proporciona e pelas experiências boas ou não que já tive em minha vida.

Estas experiências me ajudaram a me tornar a pessoa que sou hoje! Assim como suas experiências te ajudaram a ser quem você é hoje.

Esteja atento(a) que tipo de pessoa você está se permitindo ser!





**QUEM**  
VERDADEIRAMENTE  
**VOCÊ É**

O SEXTO PASSO

Você gosta desta sua versão atual ou há algo que te incomoda?



O bom de tudo isso é saber que não somos uma pedra ou uma árvore e podemos mudar quando quisermos.

Basta direcionarmos os nossos pensamentos, sentimentos e gratidão para o ponto certo de equilíbrio.

O caminho do meio sempre será o melhor e mais leve. Nada de ir aos extremos. Ser 100% do tempo feliz não te tornará efetivamente feliz, estar 100% triste não te tornará na pessoa que deseja.

O Equilíbrio  
está em  
seguir  
sempre o  
caminho do  
meio.



Haverá momentos em que estará feliz e haverá momentos em que estará triste. E a graça disto tudo é entender que está tudo bem. Não há problemas em se sentir triste as vezes, ou chateado com determinada situação. Somos seres humanos em constante evolução. Estamos aprendendo. Estamos errando e acertando. E isto é lindo.

Está tudo bem! Tranquelize-se.

### **LEMBRE-SE:**

**A Gratidão tem poder libertador, tem poder de tornar as coisas mais leves, de tornar a jornada da vida mais feliz.**

Gosto sempre de usar uma frase:

“

**Quanto mais eu agradeço, mais coisas boas surgem para eu agradecer!**

Você não está aqui por acaso. Não está nessa vida por acaso, então comemore, agradeça e perdoe.

Isso é libertador.



**A ENERGIA**  
TRANSFORMADORA  
**DA GRATIDÃO**

É O SÉTIMO  
E ÚLTIMO PASSO

O sentimento de **Gratidão** tem poder transformador e quando identificamos e intensificamos este sentimento, nossa antena energética (que fica no centro da nossa cabeça ligada diretamente na pineal, conforme já comprovado pela neurociência e que explico em outro ebook) intensifica nosso campo vibracional e começa a emitir ondas na qual você irá atrair o que você está vibrando.

Quanto maior for o seu sentimento de **Gratidão** pelas pessoas, situações, coisas e fatos, maior será a frequência que você estará vibrando. E como bem sabe, semelhante atrai semelhante e

isto se deve justamente por esta antena magnética que está ligada a nossa pineal (ou terceiro olho).

E você pode se perguntar:

Qual técnica devo usar?  
Onde devo praticar?



E a resposta é bem simples e direta:

**Não há técnicas, não há regras, não há rituais e nem locais específicos para se praticar esta poderosa técnica da Gratidão.**



Você pode começar agora mesmo fechando os olhos, respirando profunda e lentamente, prestando atenção no batimento do seu coração e então agradecendo pela oportunidade de estar vivo neste exato momento.

Faça esta prática em vários momentos do dia. E antes de dormir também é excelente pois você estará indo dormir com boas vibrações e isto certamente lhe fará despertar muito melhor. Faça o teste.

Veja 5 exemplos de agradecimentos diários citados por [Paulo Oliveira](#), autor no site [filosofiadobem.org](http://filosofiadobem.org).



**GRATIDÃO  
AOS PAIS**

Uma das dádivas divinas que recebemos do “nosso Criador”, foi a oportunidade de experienciar uma vivência carnal, recebendo a Luz Divina deste mundo em que vivemos.

Para receber e vermos esta Luz foi necessária a união de dois Seres de Luz, também filhos do “Criador”. Os “nomes” que você dá a eles pode variar, porém o que importa é que se você está podendo ler este artigo, é porque em algum momento da história da sua vida essa união existiu e foi o que gerou a sua vida carnal. Sentir **Gratidão** por esse dois Seres de Luz (Pais) lhe trará tranquilidade e serenidade.



**GRATIDÃO  
AOS FAMILIARES  
E AMIGOS**

Familiares são os seres de Luz que estavam mais próximos de você desde o seu nascimento aqui neste plano.

Quem são seus familiares? Seus irmãos, avós, primos, tios, amigos, companheiros, todos aqueles que de uma forma ou de outra estavam ou estão com você em sua jornada nesta vida. Sentir-se grato a eles gera em você mais força e coragem de seguir em frente, pois saber que sempre haverá alguém a seu lado faz toda diferença em seu viver.



**GRATIDÃO AOS  
ANTEPASSADOS**

Ter sentimento de **Gratidão** pelos seus antepassados é sinal de reconhecimento a todos aqueles que vieram a este plano antes de você, e tiveram um conhecimento prévio e uma preparação para que você viesse a este mundo com os conhecimentos que tem hoje. São Seres de Luz que o protege e orienta sempre. E foi graças a estes Seres de Luz que um dia você veio a este mundo para dar sequência ao seu crescimento e evolução espiritual. Agradecer aos antepassados é agradecer ao fluxo da vida que te gerou. É agradecer e aceitar o caminho de evolução espiritual que veio a seguir neste plano.



**GRATIDÃO AOS  
PROTETORES  
ESPIRITUAIS**



Muitos de nós desde pequenos somos ensinados a fazer oração ao nosso Anjo da Guarda. Acredito que temos Anjo da Guarda, Anjos protetores, Anjos orientadores e Mentores espirituais. Algumas pessoas utilizam outras denominações. O importante é ter Fé. É sentir a presença destes protetores sempre junto de você. A Fé e o sentimento de **Gratidão** a eles é o que conecta você com a proteção divina.



**GRATIDÃO A  
VOCÊ MESMO**

Seu bem mais valioso que possui neste mundo. Você mesmo! Sentir-se grato a você mesmo é fundamental para uma vida livre de sofrimentos, de amarras e crenças que podem limitar você.

Sentir-se grato por você é essencial para uma vida alegre, feliz, próspera, harmoniosa, cheia de propósitos, de realizações plenas e verdadeiras.



Uma vida repleta de conquistas é obtida quando você tem o verdadeiro sentimento de **Gratidão** a si mesmo.

Porque quando se sente grato a si mesmo a Fé, a força, a coragem, a autoconfiança e a automotivação instalaram-se sem seu ser lhe dando o impulso capaz de te levar tão longe que nem você mesmo pode imaginar.



Sinta-se livre para aumentar esta lista de itens e motivos para agradecer em sua vida.

Então, agora que você já sabe como como usar todo o poder da gratidão para ter uma vida mais plena e com isto expandir seus horizontes, siga em frente com coragem, determinação e principalmente **Gratidão** no coração.

Que este ebook possa ampliar ainda mais seus horizontes e expandir sua consciência para a consciência universal do amor e do bem!

Gratidão sempre!

E acredite: O melhor está por vir!



**Inicie  
aqui o seu  
Caderno da  
Gratidão**







































































## Referência:

Artigo: A Energia Transformadora da Gratidão -

Site: Filosofia do Bem

Sou um SER ESPIRITUAL falando para outro SER ESPIRITUAL.

Aqui não tem especialista. Tem um ser humano que busca constantemente evoluir e compartilhar o que apreendeu ao longo de sua jornada evolutiva. Como um bom sagitariano tenho forte intuição, originalidade e inspiração.

Adoro contar experiências e trocar conhecimentos de vida com pessoas inteligentes (pessoas que gostam de expandir seus horizontes).

Sou um estudioso e eterno apaixonado por temas como espiritualidade, neurociência, mente, corpo, espírito, comportamento humano, gratidão, motivação e tudo que possa agregar valor em minha vida e na vida dos meus semelhantes.

Sou idealizador do site FILOSOFIA DO BEM que conta hoje com mais de 1,5 milhão de leitores.

Aliando ciência, espiritualidade e conhecimento idealizei o projeto - GIAH.

**Me chamo José Antonio,  
mas sou mais conhecido como ZEZZO.**

**Muito prazer.**



# Sobre o Giah

A proposta é compartilhar conhecimentos e estudos com todos que queiram de alguma maneira ampliar seus horizontes entendendo como mente, corpo e espírito funcionam e se interligam. Tudo para levar o leitor a profundas reflexões sobre seu Eu Interior e seu Eu Superior.

**GIAH** vem das iniciais de  
**Gente Inteligente Ampliando Horizontes**

Em nossa jornada evolutiva, acumulamos muitos dons, talentos e habilidades e sinto que este é um excelente momento de compartilharmos estes dons, talentos e habilidades com nossos semelhantes.

Sem rótulos, julgamentos ou qualquer coisa que possa interferir no processo evolutivo do outro.

Seja bem-vindo(a) a pensar fora da caixa, e pensar não dentro da minha caixa nem na do outro, mas na caixa do Universo de infinitas possibilidades!

O Giah é onde minha missão de vida se funde com o propósito de existência deste projeto.







[www.giah.life](http://www.giah.life)