

## *A Gratidão*

**G**esto de amor e carinho ao próximo, chamado de Gratidão é uma das virtudes dos seres humanos. Sentimento nobre que desperta o humor, a alegria e o prazer. Além de proporcionar uma felicidade contagiante.

**R**azões existem muitas, para ficarmos gratos com a vida. A chave é saber ver: como encontrar a vaga perfeita para estacionar o carro, dar um sorriso por um gesto de uma pessoa amiga, assisti um ótimo filme, entres outras.

**A**nalisando seus benefícios, destacamos: o fortalecimento do sistema imunológico, melhora no sono, maior entusiasmo, facilita bons relacionamentos, evita o estresse, despertar nobres sentimentos, reduz o ressentimento, entres outros.

**T**er gratidão é ser abençoado, pois, existem muitos que não percebem esses benefícios que as vidas lhe proporcionam, são verdadeiros ingratos. Contudo, o caminho para vivenciar a gratidão é um dos melhores para viver uma vida feliz.

**I**nfelizes são aqueles que não têm olhos para ver isso. Vivem isolados, em constantes lamentações, e com muitas frustrações. A ausência do sentimento de gratidão empobrece o nosso espírito e deixa no corpo, sofrimentos e tristezas.

**D**iante do exposto, eleve a sua estima exercendo e praticando a gratidão, constantemente em sua vida, seja grato por tudo que acontece, estamos sempre recebendo mais do que imaginamos, o Universo é muito generoso com todos.

**A**ssim, nossa alma está em paz e o corpo saudável. Todos os dias, agradecermos ao acordar, libera uma corrente energética de vibrações positivas, que vão garantir um bem-estar o dia todo, e ao deitar não esqueçamos de agradecer.

O maravilhoso é o quanto de benefícios traz a gratidão, e, ao mesmo tempo, proporciona uma vida harmoniosa. Como disse Epicuro “as pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo”.

Um forte e grande abraço

Damião Maximino