

## O poder da gratidão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 10 Novembro 2021 00:00

---



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. Como emoção, a gratidão é um estado dependente da atribuição (Weiner, 1985)

que resulta de um processo cognitivo de duas etapas:

- Reconhecer que se obteve um resultado positivo
  - Reconhecer que existe uma fonte externa para este resultado positivo
- 

REFLECT ON YOUR PRESENT BLESSINGS, ON WHICH EVERY MAN HAS MANY, NOT ON YOUR PAST MISFORTUNES, OF WHICH ALL MEN HAVE SOME.  
CHARLES DICKENS

---

Lazarus e Lazarus (1994) argumentaram que a gratidão é uma das “emoções empáticas”, cujas raízes estão na capacidade de empatia com os outros.

Em 2003, Robert A. Emmons and Michael E. McCullough realizaram um estudo, onde analisaram a importância da Gratidão e se está correlacionada com o nível de satisfação com a vida, o que foi confirmado – as pessoas mais gratas e que expressavam a sua gratidão eram mais felizes.

No entanto, ficaram com a seguinte dúvida: será que a gratidão leva à felicidade ou será que a felicidade leva a gratidão? Ou seja, será que a pessoa precisa de ser feliz para ser grata?

## O poder da gratidão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 10 Novembro 2021 00:00

---

E o que foi comprovado é que as pessoas, estando felizes ou infelizes, quando começam a ser gratas e a expressar essa gratidão, isso tem um impacto enorme em vários aspectos como:

- As pessoas ficam mais felizes, mesmo as que já estavam felizes antes;
- Melhoria nos relacionamentos;
- A quantidade de analgésicos utilizados diminuiu;
- Aumento da frequência de atividade física;
- As pessoas mais próximas como filhos, marido ou esposa começam a perceber que essa pessoa está mais feliz.

Interessante, não é?

Quando uma pessoa desenvolve a gratidão, fica mais feliz e os outros também percebem que está mais feliz!

Indico também um outro estudo, este realizado por Martin Seligman, psicólogo e um dos criadores da Psicologia Positiva, que nos mostra que a Gratidão é uma força de carácter correlacionada com o aumento da satisfação com a vida, com o aumento da satisfação com o trabalho e também com a melhoria no desempenho académico.

O que podemos fazer para desenvolver a Gratidão? Deixo-vos aqui dois exercícios:

1. O Diário da Gratidão: no final do dia escreve 3 motivos pelos quais estás grato naquele dia. Quanto mais específico, mais impacto terá. Por exemplo: estou grato pela conversa que tive com o meu amigo ou por ter ouvido a minha música preferida. De acordo com as pesquisas, ao fazer esse exercício diariamente, após 21 dias, observam-se efeitos consideráveis na satisfação com a vida e na mudança de mindset, ou seja, a pessoa foca-se menos nos aspectos negativos e começa a ter uma visão mais otimista!

2. Cartas de Gratidão: escolhe uma pessoa que foi importante na tua vida e escreve uma carta a dizer porque foi importante. Quando terminares, marca um encontro com essa pessoa ou faz um telefonema, e lê o que escreveste na carta. Este exercício tem um grande impacto nos relacionamentos e no nível de felicidade, principalmente quando a pessoa se encontra triste ([v](#)

## O poder da gratidão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 10 Novembro 2021 00:00

---

[er aqui](#)

).

Para melhorares a tua felicidade, o teu midset e a tua satisfação com a vida, recomendo:

- Pensa sobre a tua própria gratidão e o quanto a expressas às outras pessoas;
- Avalia o teu nível de gratidão – [clica aqui para testares as tuas virtudes e forças de carácter](#) ;
- Coloca em prática tanto o diário da gratidão como as cartas de gratidão;
- Anota os teus insights.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subscreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha  
Sports & Teen Coach  
Team EneaCoach  
Treinadora de Basquetebol  
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt  
www.sportsmentalcoach.pt