

365 dias de gratidão

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

FLAVIA MELISSA

365 dias de gratidão

Mensagens
inspiradoras para
VIVER O AGORA

)(Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Flavia Melissa, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Revisão: Fernanda França e Departamento editorial
da Editora Planeta do Brasil
Diagramação: Vivian Oliveira
Capa: Luiz Sanches Junior
Ilustrações de miolo: Shutterstock e Adobe Stockphotos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Melissa, Flavia

365 dias de gratidão: mensagens inspiradoras para
viver o agora / Flavia Melissa. -- São Paulo: Editora
Planeta do Brasil, 2020.

384 p.

ISBN 978-65-5535-027-2

1. Mensagens 2. Gratidão - Meditações I. Título

20-1800

CDD: 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Mensagens

2020

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

abrindo-o aleatoriamente, todos os dias pela manhã, ou lendo suas mensagens em sequência. Seja qual for a sua experiência e história no caminho do autoaperfeiçoamento, este livro será seu grande companheiro na jornada de amar mais a sua vida!

)|(Academia

Pelo que você
se sente grato
no dia de hoje?



Quanto mais você agradece,
mais motivos a vida te dá
para ser grato – diga **SIM**
à vida, que à vida não restará
nada a não ser responder
SIM para você. :)

Não perca tempo
pensando no que
você **NÃO QUER**.

Foque toda a sua atenção
naquilo que você
deseja experimentar.
E lembre-se sempre
de perguntar, vez ou outra:
em sua situação,
o que o amor faria?

Ame o que é,
com todo o seu coração.
E se você não sabe
por onde começar,
comece dizendo **SIM**
para o que a sua vida
lhe trouxe no dia de hoje.

“Seja grato
pelo que você tem
e acabará tendo mais.
Se você se concentrar
naquilo que não tem,
nunca – NUNCA –
terá o suficiente.”

Oprah Winfrey

Saiba reconhecer e valorizar as pessoas que contribuíram para que você chegasse onde está hoje – mesmo que tenham te trazido dor.

Agradecer pelos ensinamentos dolorosos tem o mesmo ou até mais valor do que agradecer pelos amorosos.

Se formos capazes de aprender alguma coisa com quem nos magoou, todo o trabalho terá sido feito.

E se existir um
momento melhor para as
coisas acontecerem
do que o que a sua mente
diz ser o ideal?

Existem dias que
praticar a entrega é
a coisa mais difícil
do mundo. São os dias
em que isso se faz
realmente necessário.
Na dúvida, agradeça!

Coloque seu foco
nas coisas que você já tem.
No teto sobre a sua cabeça.
Na luz que surge quando
você aperta o interruptor.
Na roupa quentinha – ou fresquinha –
que te espera pendurada
no armário. Agradeça pelo bom
que já existe, em vez de focar
no que você quer e não
tem – caso contrário,
nunca será o suficiente.

Não importa
quantas vezes você
for passado para trás,
a vida sempre te trará
oportunidades de voltar
a acreditar – e estas
oportunidades sempre virão
através de pessoas.
Agradeça por cada uma
delas. Elas são anjos
enviados pela Existência
para salvar seu coração.

Não importa o que
você esteja vivendo
neste momento,
saiba que nesta situação
existe uma oportunidade
de renascer e se reinventar.
Foque no que pode melhorar
e agradeça pela oportunidade
de se recriar mais uma vez!

A prática da gratidão
nos oferece uma preciosa
oportunidade de fluir com
a vida. Agradecer é dizer sim,
ao invés de colocar a energia
na resistência do não.
Vida pode ser fluxo – ou
refluxo, que arde e queima.
Escolha o que quer viver!

Cada problema
que você vive traz
consigo uma bênção
disfarçada de dificuldade.
Foque na forma em
que esta situação pode
te transformar em alguém
melhor – este é o verdadeiro
milagre da vida!

Se você quer transformar
a sua vida, em vez de
se perguntar o porquê
de algo estar acontecendo
com você, transforme a
pergunta em “para quê?”.

Qual o propósito?

Com qual objetivo?

Assim que encontrar
a resposta, agradeça.

Você é uma ostra – e acabou
de fabricar uma pérola!

As coisas não acontecem
COM você; as coisas
acontecem **PARA** você.
De que modo você decide
enxergar a sua vida?
Vitimizando-se ou
agradecendo por cada
pequena oportunidade
que você tem de se transformar
em uma pessoa melhor?

Quantas pessoas você
acha que estiveram envolvidas
para que a sua comida
preferida chegasse até você?

Aproveite sua próxima
refeição para agradecer e
honrar a existência de
cada uma delas!

Graças a elas você tem motivos
para se sentir mais feliz. :)



**Não pense na
gratidão como uma
meta a ser alcançada.
Pense como um
exercício a ser
experimentado.
Pratique!**

A vida está sempre te levando
para algum outro lugar.
Nada é permanente e as
coisas podem parecer
uma montanha-russa
de vez em quando, mas
nunca se esqueça de que
existe sempre algo além.

Respire fundo,
busque a fé dentro de você
e agradeça pelas coisas
boas que ainda virão!

Todos nós somos Deus
e o Universo experimentando
a si mesmos como **SER**
humano – não **TER** humano.
De que formas sua consciência
pode se expandir? Conecte-se
mais com esses pensamentos
do que com as coisas que
você pode possuir. Nenhuma
delas vai com você para o
túmulo, mas um coração
em gratidão não morre nunca!

Às vezes é necessário deixar
que morra – inúmeras vezes
na sua vida você morreu e
renasceu. Sua identidade morreu
muitas vezes. Quando você nasceu,
morreu para tudo aquilo
que conhecia. Ao cortarem seu
cordão umbilical: nova morte,
nova vida. Quando você andou pela
primeira vez, morreu um bebê.
E quando você sofreu por amor,
morreu a ingenuidade.
Qual o problema em deixar morrer?
Abdique. Saia do controle, você
não controla nada. Aceite que
a morte faz parte da vida
tanto quanto o nascimento.
Entregue. Aceite. Confie. Agradeça.
E renasça.

Gratidão é a flor
que brota no coração
de quem entende que
existe muito mais
nesta vida do que aquilo
que nossos olhos podem ver.

**Não crie
resistência.
Sempre existe uma
bênção disfarçada
de agora. Deixe
que seja.**

O que será que
o dia de hoje te reserva?
O que Deus e o Universo
vão colocar no seu caminho
para que você aprenda e evolua?
De que modo o dia de hoje
vai te aproximar mais e mais
de quem você veio para ser?
Agradeça pelo que ainda não
aconteceu e, ao final do dia,
você terá mais motivos ainda
para se sentir grato!

Não espere que
a sua vida seja sempre
um dia ensolarado.
Sem chuva, sem arco-íris.
Aprenda a agradecer
pelas nuvens e abrace
as suas transformações!

Se você não consegue entender o propósito de algo doloroso ter acontecido com você, **CRIE** um.

Pense em quantas coisas boas aconteceram em sua vida em função disso.

Refleta se você viveria o que vive de bom hoje, caso não tivesse enfrentado o que enfrentou. Agradeça pela pessoa que você se tornou em função disso.

E a vida te enviará pontes onde antes você só enxergava abismos!