



PAULA ALIENDE

---

21 dias  
de Gratidão

6 de janeiro

Dia Nacional da Gratidão

Se você não é grato pelo que tem,  
é muito improvável  
que será grato pelo que receber!



Bem Viva!  
de corpo e alma

# Seja grato por

- Agradecer
- Saúde
- Relacionamentos
- Prosperidade
- Trabalho
- Comida
- Lista de tarefas mágicas
- Começar um novo negócio
- Amigos
- Milagres da Saúde
- Ver
- Respirar
- Sentir
- Cura de Relacionamentos
- Aprender com os erros
- Planeta
- Dia e Noite
- Pai e Mãe
- Família
- Passado
- Estar Vivo(a)



Você sabe o que é gratidão?

Gratidão é um sentimento que vai muito além do obrigado, ultrapassa gentilezas e é superior a qualquer interesse...

Gratidão é virtude de quem reconhece em Deus e no outro o valor que ele tem e o que ele faz sem exigir nada em troca...

Quem sabe agradecer está apto a crescer” ... (Cecilia Sfalsin...)

O que é felicidade?

Há tempos nos perguntamos e a minha resposta é gratidão. Muitos de nós, são seres insatisfeitos por natureza e querem mais o tempo todo. Mesmo quando alcançamos um objetivo, por muitas vezes já estamos insatisfeitos pensando em algo que nos falta e que gostaríamos de ter.

Quando aprendemos a ser gratos por tudo que já temos e aceitamos melhor o que não temos, passamos a SER seres mais felizes e realizados.

Uma simples mudança de mindset (modelo mental) pode nos fazer enxergar a vida de outra forma. Ser feliz é uma decisão, é um pensamento, que pode transformar nossas vidas. “Só se vê bem com os olhos do coração” frase de Antoine de Saint Exupéry, autor do clássico - O Pequeno Príncipe que eu gosto muito de repetir para mim mesma.



E, por que não vemos com o coração?

Em vez de focar no que você não tem, e reclamar, olhe para tudo o que tem e receba de presente. Se você não sabe por onde ou como começar a agradecer, agradeça primeiramente por estar vivo, pela sua família, por ter onde morar e dormir, por ter comida no prato.

Agradeça pelos seus amigos, pelos seus animais de estimação, por enxergar, respirar, falar, por ter saúde, agradeça por tudo... A partir do momento que você começa a fazer esse exercício de agradecer por tudo que você tem e passa a dar valor a esses pequenos detalhes, sua vida começa a se transformar, como se fosse num passe de mágica!

Tudo no universo é frequência e energia, pela visão da física quântica a gratidão é uma frequência que vibra a 900 hertz. Então, quando nos alinhamos na energia da gratidão conseguimos dissipar a frequência daquela pessoa que se considera vítima, conseguimos nos livrar da culpa e essa mudança vibracional, nos coloca na vibração da atração de mais bênçãos de situações como pessoas positivas atraindo prosperidade para nossas vidas.

A gratidão está relacionada diretamente com a valorização de quem nós somos e do olhar otimista em relação as coisas que nos ajudam a SER uma pessoa melhor, plena e com paz de espírito. Podemos definir a gratidão então como um estado de espírito e uma forma de viver.

A gratidão é a energia da multiplicação.

Eu por exemplo, comecei escrevendo em meu Diário da Gratidão, sempre anotando dez coisas que eu era grata por dia até que se tornou um hábito diário. E aqui posso compartilhar com você, que nos meus momentos de profunda reflexão, eu pego o meu diário, faço uma prece, me conecto a energia Reiki e agradeço, agradeço, agradeço.

Agradeço a cama que tenho para dormir, o teto para morar, a comida para comer, a família que me ama e percebo que vou aumentando o número de anotações de agradecimento.

Só vou dormir depois de anotar por tudo o que eu sou grata no meu dia. Por esse motivo, esse exercício ficou cada noite mais fácil e mais gostoso de fazer.

Quando nós fazemos esse exercício de enxergar além do que está em nossos olhos, a nossa energia muda instantaneamente e tudo ao redor.

Foi em uma das minhas anotações que intui que compartilhar o meu aprendizado poderia inspirar outras pessoas a começarem a agradecer. Além de ajudar as pessoas a se conectarem com a Energia da Gratidão, podemos ajudar o Planeta Terra a viver um momento de Gratidão Plena.



Entrego o meu presente para você - o Ebook 21 Dias de Gratidão, que juntamente com o Floral da Gratidão compõe a série especial da Gratidão. Todos os meus produtos são ativados com os símbolos do Reiki, a energia de amor pela qual eu entrego minhas orações, para que chegue até você com muita energia positiva. O Ebook 21 Dias de Gratidão vai te ajudar a se conectar a mais alta frequência energética. Então, você pode ao acordar ou antes de dormir, fazer os exercícios propostos dia a dia, para se conectar em si mesmo.

Se você tiver vontade, escreva tudo pelo que você se sente grato hoje.

Olhe ao seu redor, lembre-se do seu dia, das coisas boas que aconteceram, das pessoas que você encontrou, como se sentiu, o que comeu, o que vestiu...

Escreva tudo que chegar a sua mente e coração e amanhã será um dia melhor.

Com muito carinho e gratidão por você se juntar a nós neste novo momento de nossas vidas,

Paula Aliende

Apresentadora, Comunicadora, Jornalista, Atriz, Numeróloga e Terapeuta Integrativa.

[www.paulaaliende.com.br](http://www.paulaaliende.com.br)

[www.bemvivadecorpoealma.com.br](http://www.bemvivadecorpoealma.com.br)



PAULA ALIENDE





# dia 1 - Agradecer

Antes de começar, afirmo que é muito importante você se acostumar a agradecer. São exercícios simples que podem transformar a sua vida e ajudar a expandir sua consciência!

Os exercícios deste ebook vão estar presente pelos 21 Dias de Gratidão.

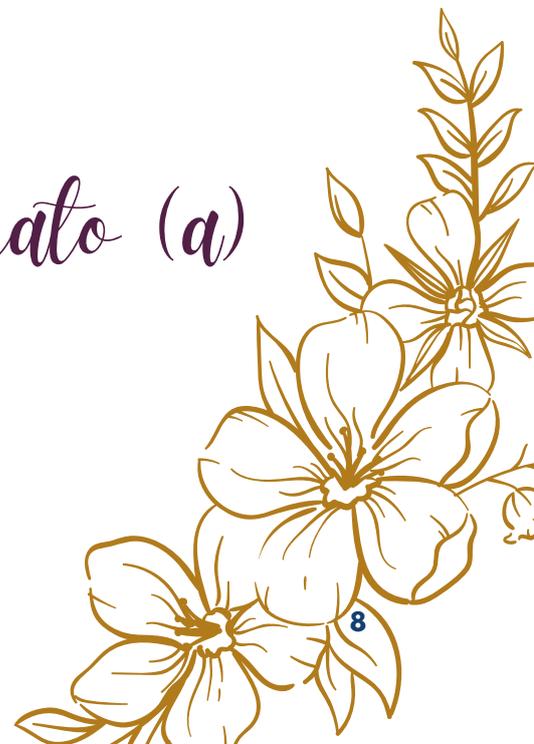
Deixe em lugar acessível para facilitar a visualização.

Comece pela manhã ou faça a noite antes de dormir.

Faça uma lista de 10 coisas que você é verdadeiramente grato(a) e escreva em uma folha de papel ou imprima usando a penúltima página do Ebook de 21 Dias de Gratidão para escrever pelo que você é grato (a).

Quando você escreve você ancora o motivo, a essência e sentimos com mais intensidade a gratidão no coração.

*Eu sou verdadeiramente grato (a)  
por...*





# dia 2 - Saúde

*Mente Sã, Corpo Sã*

Saia do piloto automático e olhe para a sua saúde física e mental. Vibre mais energias positivas e colha o bem estar emocional.

Seja grato (a) pela sua saúde e sinta os benefícios de ter uma saúde plena. Exercitar a gratidão pode diminuir a ansiedade e te ajudar em momentos desafiadores e de qualquer tipo de crise.

Segure o Floral da Gratidão em suas mãos. Pense na sua saúde, mentalize cada parte do seu corpo, por cada função que o membro ou órgão exercem em seu corpo e repita em voz alta:

*Eu sou verdadeiramente grato (a)  
por minha saúde...*

Tome as gotas do Floral da Gratidão, faça o exercício de visualização acima diariamente.

Liste 10 coisas pelo que você é grato (a).

Repita essa frase várias vezes ao longo do dia e sinta gratidão pela sua saúde!

As pessoas gratas, sentem menos dores no corpo, são mais saudáveis, porque experimentam e expressam a gratidão vivem com menos sintomas de doenças físicas, sofrem de menos ansiedade e dormem melhor.



# dia 3 - Relacionamentos

Ser grato (a) pelos relacionamentos e pelas pessoas que vivem em torno de você, é um desafio muito grande, porque nem todos os relacionamentos são perfeitos. Ser grato (a) facilita as relações de maneira significativa, pois traz uma enorme sensação de paz de espírito e felicidade. Você tem alguém que você ama ou ainda não tem essa pessoa especial?

Vamos fazer um exercício para te ajudar a fortalecer relacionamentos bons, a restaurar relacionamentos ruins e construir relacionamentos sólidos, plenos de amor e carinho com a sua parceiro (a).

Visualize a pessoa que ama, alguém que te fez um favor ou uma pessoa que seja seu desafeto. É muito importante aceitarmos as pessoas como elas são.

1. Pense em alguém, se não tiver alguém especial pense em um familiar;
2. Enumere as qualidades desta pessoa;
3. Escreva 5 coisas que você é grato(a) à ela;
4. Seja grato, sinta confiança, respeito e responsabilidade por este relacionamento. Foque nas boas emoções, em um ambiente saudável, amoroso, com respeito mútuo;
5. Depois repita a visualização com seus pais, família, filhos, amigos e assim por diante;

Antes de dormir, pegue o Floral da Gratidão e agradeça pelas pessoas na sua vida e tome as gotinhas. Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 4 - Prosperidade

Gratidão é o segredo da prosperidade, dinheiro, felicidade e da abundância em nossas vidas. Sentir gratidão profunda, fortalecer a conexão espiritual abre as portas para a co-criação com mais fluidez e o Universo mostrará o caminho certo com um poder transformador em sua vida.

A gratidão quando se expressa dentro de nós, em nosso coração, produz prosperidade e ao sermos gratos estamos expandindo nossa consciência, evoluindo, progredindo, servindo ao nosso propósito de vida.

Faça a seguinte visualização - Sinta profunda gratidão pelo que você tem, pelo que você é. Reconheça a imensa quantidade de talentos que você traz com você, valorize e dê um significado para sua vida!

Com essa sensação aflorada, tome as gotas do Floral da Gratidão e experimente uma sensação maravilhosa por existir, experimentar e viver a vida em todas as suas nuances.

*Eu sou verdadeiramente grato*

*(a) por minha prosperidade...*

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



# dia 5 - Trabalho



Seja qual for a sua ocupação, você deve gostar e sentir gratidão, porque todo trabalho tem o seu valor. Mesmo que você não esteja satisfeito com o que faz, você pode resignificar o valor do seu trabalho, então comece por essa mudança.

Se você está em transição de carreira, está insatisfeito e quer mudar de trabalho ou está desempregado comece agradecendo. Quando você tira o foco da dor, do obstáculo, você muda a sua situação, a sua frequência vibracional e atrai novas oportunidades. Imagine agora o emprego dos seus sonhos e agradeça.

Sou grato (a) por ter um trabalho que amo, por trabalhar e poder usufruir de tudo que o trabalho me oferece como respeito, admiração.

Segure o Floral da Gratidão em suas mãos. Agradeça do fundo do seu coração pelo trabalho diário, mesmo que ainda não esteja trabalhando.

Eu agradeço também por ter encontrado o trabalho dos meus sonhos.

Eu agradeço por todos os dias de trabalho, por minha evolução pessoal e profissional.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje.

# dia 6 - Comida



Em vez de você reclamar, que a comida não estava do seu agrado, agradeça o fato de você ter comida na mesa.

Antigamente era um hábito que as pessoas fizessem um oração na antes de comer hora da refeição agradecendo a Deus por aquela refeição. Esse hábito fantástico ficou perdido no tempo. Que tal agradecer pela comida antes de comer?

Seja grato (a) por toda nova oportunidade.

Eu agradeço pela água, pelo prato de comida e por todo alimento que chega à minha mesa, saudável, preparado com amor e carinho.

Agora, tome as gotas do Floral da Gratidão e sinta gratidão por alimentar seu corpo.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



# dia 7 - Lista de Tarefas Mágicas

Quantas vezes você já se sentiu sobrecarregado (a), com tantas coisas para resolver, mas não sabe nem por onde começar?

Todos nós temos sonhos, e desejamos que se tornem uma realidade. Qual é o segredo? Precisamos sentir, vibrar e ressoar na frequência vibracional do sonho, só assim é possível co-criar com o universo e torná-lo realidade. Sentir gratidão e vibrar positivo é mais fácil atingir nossas metas e objetivos. Vibre Positivo e você verá as mudanças acontecendo em sua vida.

A gratidão também nos ajuda a resolver essas listas de tarefas intermináveis, basta acreditar!

Este exercício vai te ajudar a resolver pequenos problemas cotidianos quando você não souber o que fazer ou quando, simplesmente precisar que algo seja feito.

Crie uma lista de coisas importantes que gostaria que fossem feitas ou solucionadas por você e dê o nome de Lista de Tarefas Mágica. Inclua coisas que você não tem tempo para fazer, das menores às mais complexas. Ao terminar escolha três para se concentrar no dia de hoje e imagine que cada uma delas já tenha sido feita ou resolvida por você e diga:

Obrigado (a), eu sou grato(a), eu sou grato(a), eu sou grato(a) !  
Agora, tome as gotas do Floral da Gratidão e sinta gratidão por escrever na sua Lista de Tarefas Mágicas.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 8 - Começar um novo negócio

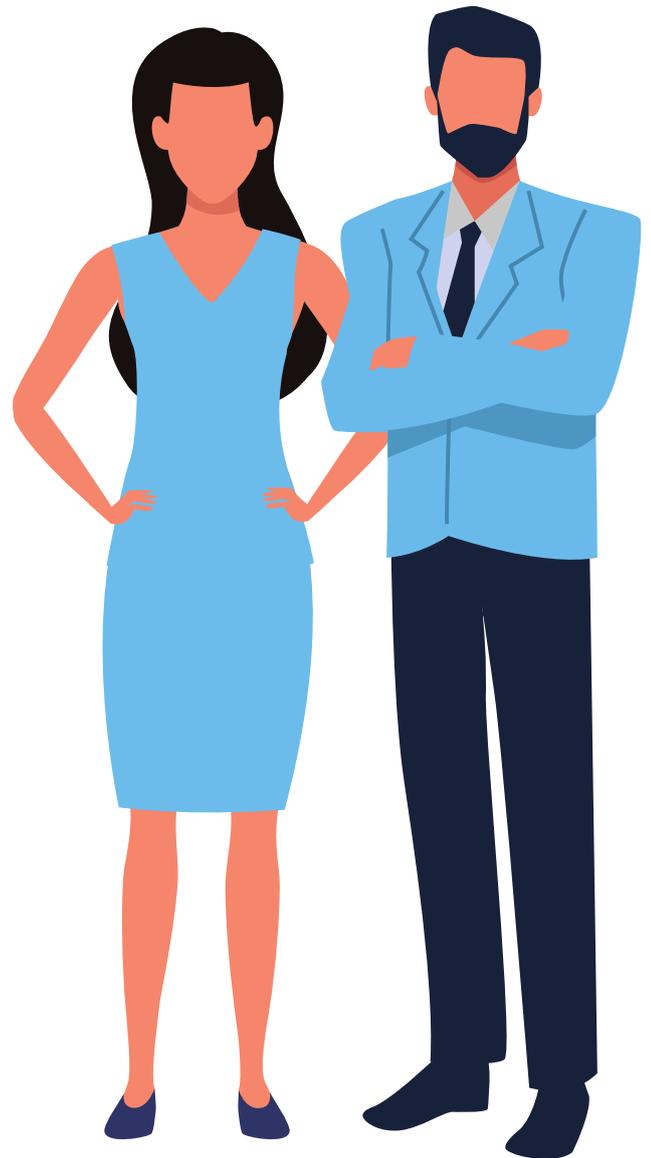
Sou grato (a) por começar um novo negócio, e ter um novo futuro em sua vida.

Sou grato (a) a todas as pessoas que me ajudaram a chegar até aqui e contribuíram para meu sucesso.

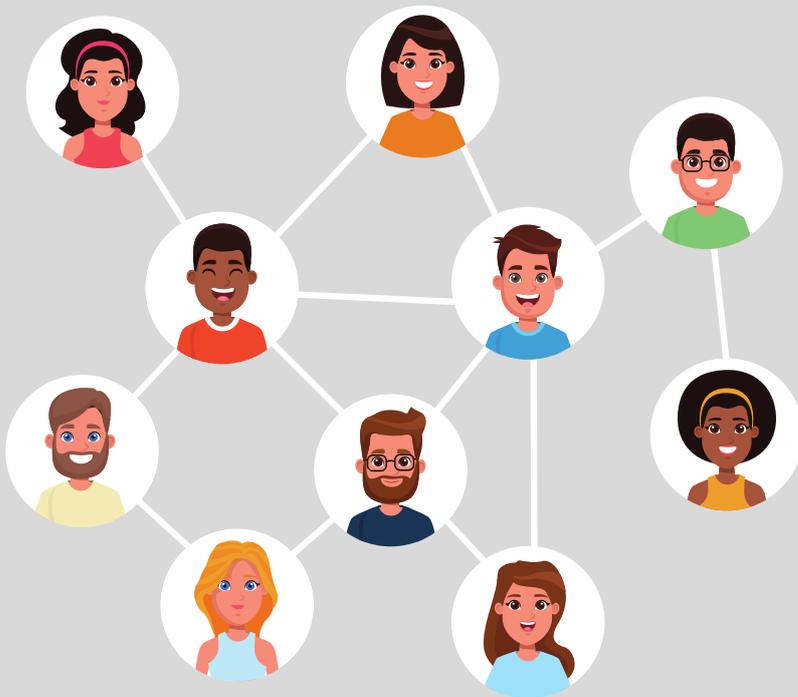
Tome as gotas do Floral da Gratidão e experimente uma sensação maravilhosa de estar vivendo a sua missão de vida.

Se você ainda está buscando a sua missão de vida agradeça pelo momento.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



# dia 9 - Amigos



Ter amigos é uma benção.

Seja grato (a) por todos os momentos de alegria, risadas, descontração que os amigos trazem.

Seja grato (a) por ter amigos para contar as coisas boas, as coisas ruins, por ter alguém com quem conversar.

Tome as gotas do Floral da Gratidão, visualize seus amigos e todos os bons momentos e agradeça.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 10 - Milagres da Saúde



Chegamos a praticamente metade da nossa jornada de 21 dias de Gratidão.

Muitas vezes deveríamos nos sentir saudáveis, plenos de saúde e nos deixamos abater pela ansiedade, depressão, sentimentos negativos, problemas psicológicos e estresse do dia a dia. Nós passamos a vibrar numa frequência de doenças que pode ser física, emocional, mental e espiritual.

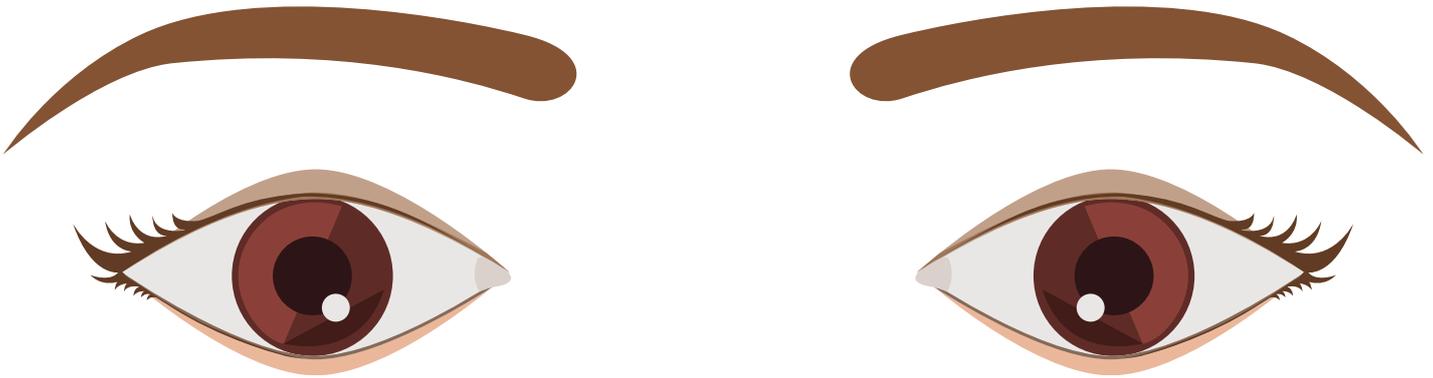
Quando passamos a sentir gratidão, aceitamos as circunstâncias como elas são e começamos a colocar, de fato, esse sentimento em prática. Assim, damos a possibilidade para que a saúde vibre novamente em nossas células. Substitua pensamentos e sentimentos negativos por bons pensamentos e sentimentos por gratidão e você verá os milagres da saúde acontecerem em sua vida.

Seja grato (a) pela cura física, emocional, mental e espiritual.

Seja grato (a) por chegar até aqui, tome as gotas do Floral da Gratidão e experimente uma sensação de gratidão plena por sua saúde.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje.

# dia 11 - Por Ver



Os olhos são as janelas da alma, diz o ditado popular.

Sinta gratidão por seus olhos, por enxergar a vida, o brilho das cores, no seu dia-a-dia.

Sinta gratidão mesmo que você não possa ver o que os olhos veêm, mas o coração sente.

Tome as gotas do Floral da Gratidão e seja grato(a).

Repita - Eu sou grato (a), Eu sou grato (a), Eu sou grato (a).

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 12 - Por Respirar

Seja grato (a) por cada vez que você respirar, por cada batida de seu coração, por cada despertar e por cada inspiração.

Com a Floral da Gratidão nas mãos, encoste o frasco em seu coração.

Respire e inspire devagar! Repita algumas vezes até sentir o desacelerar do seu coração.

Sinta o ar preenchendo os seus pulmões, e agradeça por esse momento.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



# dia 13 - Por Sentir



Seja grato (a) não apenas por SER grato e dizer aos outros isso, mas, principalmente, “sentir-se” grato em seu coração!

Essa sutil diferença pode mudar a sua vida!

Agradeça por tudo que tem, por todas as pessoas em sua vida, por tudo que você é para você e para os outros também.

Tome as gotas do Floral da Gratidão e experimente uma sensação maravilhosa de gratidão plena.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 14 - Cura de Relacionamentos



O Amor é uma emoção ou um sentimento que leva uma pessoa a desejar o bem de outra pessoa ou de um outro ser.

Quem ama demonstra carinho, atenção, estima ao ser amado(a), mas se você está enfrentando uma crise, tiver rompido e está com o coração doendo ou passando por problemas em seus relacionamentos, seja com alguém do passado ou do presente a gratidão é ideal para dissolver mágoas, raiva, culpa e outros sentimentos negativos.

A gratidão é sentimento que vibra em uma frequência que deve ser cultivada e treinada, porque ela proporciona uma transformação total, uma mudança da nossa vibração energética atraindo coisas positivas para nossas vidas, curando relações difíceis, tornando nossos relacionamentos melhores, seja com quem for, com seu parceiro (a), com sua família, com seus irmãos, seus filhos, seus pais, seus colegas de trabalho, amigos ou com quem quer que seja, Seja grato (a) pelas pessoas em sua vida!

Ame de verdade e diga à elas que você as ama.

Traga o Floral da Gratidão para o coração. Visualize e sinta o amor pelas pessoas.

Tome as gotas e reflita - Você precisa demonstrar mais amor, mais carinho e mais atenção? Para quem? Em que momento?

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje.

# dia 15 - Aprender com os erros

Seja grato (a) por aprender com os seus erros. Sentir vergonha por errar, culpa ou arrependimento por não fazer exatamente o que a sua expectativa esperava, pode trazer uma sensação de impotência.

Lembre-se que errar é humano, você já ouviu esse ditado não é mesmo?

Permita-se aprender com os seus erros e caminhar sempre na direção dos seus sonhos!

Com essa sensação aflorada, tome as gotas do Floral da Gratidão e experimente uma sensação maravilhosa por existir, experimentar e viver a vida em todas as suas nuances.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



Sou verdadeiramente grato (a)

por...



# dia 16 - Planeta Terra

Seja grato (a) pelo planeta que habitamos.

Quanto mais esse sentimento aumenta dentro de você, quanto mais você se sentir grato (a), mais você reconhece e cuida do meio ambiente, dos mares, das florestas, dos animais e de todos os seres vivos que aqui coabitam.

Tome as gotas do Floral da Gratidão e sinta gratidão por esse momento.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



*Sou verdadeiramente grato (a)*

*por...*

# dia 17 - Pelo Dia e pela Noite



Ser grato é uma das principais qualidades que podemos ter.

Seja grato (a) no dia de hoje mesmo que seja pelo que você deseja e ainda não tem ou não é.

Vibre gratidão ao acordar, vibre gratidão ao deitar, porque as pessoas que são capazes de sentir gratidão tem também outras virtudes em seus corações, como o amor, a generosidade, a bondade, a empatia que é a capacidade de se colocar no lugar do outro.

Tome as gotas do Floral da Gratidão ao deitar e sinta a felicidade pelo momento invadindo o seu coração.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 18 - Ter Pai e Mãe

Eu agradeço pelos meus pais que me deram a vida, por me alimentarem, por me educarem, pelo carinho e por todo o amor.

Eu agradeço por todos os valores que me transmitiram e por me tornarem na pessoa que sou hoje.

Agora, tome as gotas do Floral da Gratidão e sinta gratidão por sua existência.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!



# dia 19 - Família



Ter uma família como a minha eu só tenho a agradecer, é muito reconfortante. Os problemas são superados mais facilmente.

Segure o Floral da Gratidão em suas mãos. Agradeça do fundo do seu coração pelas pessoas de sua família.

Eu agradeço por ter nascido na família mais incrível do mundo!

Eu agradeço à minha família por todo apoio que sempre recebi!

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 20 - Presente e Passado



Seja grato(a) por tudo que viveu até aqui, por tudo que aprendeu em sua vida, por todas as pessoas que conheceu e que se relacionou, por todos os seus amigos que te ensinaram o que é viver com alegria e inimigos porque te fizeram mais forte a cada dia.

Seja grato (a) por todos os amores que já se foram, porque te permitem encontrar no presente u novo amor.

Seja grato(a) por envelhecer com saúde!

Seja grato (a) por viver, por acordar, por respirar, por ter uma vida enquanto muitos morrem.

Quando eu estou fazendo alguma coisa eu penso no que as outras pessoas podem estar fazendo e agradeço pelo que estou vivendo nesse momento.

Traga o Floral da Gratidão para o coração, tome as gotas e fique em silêncio, refletindo pelo que você é grata hoje. Viva no presente, no aqui e agora!

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

# dia 21 - *Estar vivo(a)!*



Chegamos ao final de nossa jornada de 21 de Gratidão e eu sou muito grata por acompanhar você nesse novo caminho.

Seja grato(a) por estar vivo(a)! Comemore a vida, brinde a vida diariamente e você sentirá uma sensação de pertencimento à sua casa, à sua família, aos seus amigos, no seu local de trabalho, no seu bairro, na sua cidade, no seu estado, no seu país e no seu planeta.

Pertencer ao planeta Terra te traz a responsabilidade de cuidar de tudo aquilo que tem em torno de você nesse momento.

Traga o floral da Gratidão para o seu coração. Respire e Inspire lentamente!

Tome as gotas do Floral da Gratidão e reflita o quanto você pode mudar cada dia, o quanto você pode ajudar outras pessoas a serem gratas.

Anote em um caderno as 10 coisas pelo que você é grato hoje!

Dê de presente o Floral da Gratidão e faça parte da nossa corrente do bem e da gratidão!

*Pelo que você é grato hoje?*

*Anote as 10 coisas pelo que você é grato!*

♥ *Sou verdadeiramente grato(a) por...*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



# F I C H A C A T A L O G R Á F I C A

21 Dias de Gratidão

Copyright © PAULA ALIENDE 2020

Direitos autorais reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, salvo com autorização (Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998).

Direção Editorial: Claudia Cardillo

Capa, Projeto gráfico e Editoração: M11 Marketing

Curadoria: Claudia Cardillo

Autoria: Paula Aliende

Ficha Catalográfica elaborada por  
M11 Marketing



Aliende, Paula

21 Dias de Gratidão /Paula Aliende - São Paulo, 2020. 31 p.

1.Saúde 2.Qualidade de Vida 3. Bem Estar 4. Autoconhecimento  
5. Gratidão I. Título



2 0 2 0



*Bem Viva!*  
*de corpo e alma*