

Ser grato faz bem!

Quebra-gelo

O que significa gratidão para você?

Tempo de cantar

Utilize os hinos sugeridos ou outros de sua preferência.

Leitura Bíblica

Provérbios 15

Tempo de Compartilhar a Palavra

O capítulo 15 de Provérbios nos mostra como é a vida de quem tem o coração alegre. E, para viver com alegria, é preciso abandonar a murmuração e exercitar a gratidão. Ter um coração grato faz muito bem! Eis alguns benefícios da gratidão:

- **Diminui a dor física:** a gratidão favorece a liberação de dopamina, um neurotransmissor que funciona como um analgésico; as pessoas gratas cuidam melhor da saúde e praticam mais exercícios; já foi comprovado também que a gratidão aumenta o colesterol bom e reduz o ruim, aumenta a imunidade e reduz a pressão arterial.

- **Melhora o sono:** se antes de dormir você pensar nas preocupações ou naquilo que está lhe causando ansiedade, é natural que o nível de estresse aumente, reduzindo a qualidade do sono. Mas se você pensar em coisas pelas quais se sente grato, vai ser bem mais fácil pegar no sono.

• **Alivia o estresse, reduz a ansiedade e a depressão:** ser grato reduz a quantidade de cortisol, o hormônio do estresse. A gratidão nos deixa mais resistentes aos traumas e aos eventos estressantes, pois, com ela, a ansiedade assume o segundo plano. Pode haver perplexidade, mas nunca o desespero.

Estudos também demonstraram que manter um diário de gratidão, ou escrever notas de agradecimento, pode aumentar a nossa felicidade a longo prazo em mais de 10%. Que tal começar agora?

Reflexão

1. Sua vida tem sido de murmuração ou de gratidão? Por quê?
2. A autora apresenta os benefícios de se ter um coração grato. Qual desses benefícios você mais precisa em sua vida?
3. Compartilhe com o grupo os seus motivos de gratidão.

Tempo de Orar

Ore agradecendo a Deus pelos motivos de gratidão apresentados por cada um.

Tempo de Multiplicar

Orar pelas pessoas no Cartão Alvo de Oração.

Tempo de Orar

Informar a Agenda da Igreja. Você encontra em pibsaoluis.org.br.

