

CAPÍTULO 32

SE FÔSSEMOS MAIS GRATOS: O PODER E A CIÊNCIA DA GRATIDÃO

Uma poderosa placa de igreja chamou minha atenção. Ela proclamava sem hesitação: “O homem cobiçoso é sempre pobre”. “Que verdade”, pensei. É um paradigma, uma perspectiva, quando você está sempre querendo algo, seus pensamentos são pensamentos de descontentamento, com sua situação atual. Dessa forma, você não está cultivando sentimentos de satisfação ou paz, mas de carência e desejo. Na verdade, isso é egoísmo. Então me veio à mente que deve haver uma verdade oposta. Talvez uma placa pudesse dizer: “O homem grato é sempre rico!”

Você já ouviu ou cantou a música “Count Your Blessings” (Conta as Bênçãos), de Johnson Oatman? Aqui está ela:

CONTA AS BÊNÇÃOS

1. Se da vida as ondas procelosas são, Se com desalento julgas tudo vão, Conta as muitas bênçãos, dize-as duma vez, Hás de ver, surpreso, quanto Deus já fez.

[Coro]

Conta as bênçãos, conta quantas são, Recebidas da divina mão; Uma a uma, dize-as de uma vez; Hás de ver, surpreso, quanto Deus já fez.

2. Tens acaso mágoas, triste é teu lidar? É a cruz pesada que tens de levar? Conta as muitas bênçãos, não duvidarás, E em canção alegre os dias passarás.

3. Quando vires outros com seu ouro e bens, Lembra que tesouros prometidos tens; Nunca os bens da Terra poderão comprar, A mansão celeste em que tu vais morar.

4. Seja teu conflito fraco ou forte aqui, Não te desanimes, cuida Deus de ti; Seu divino auxílio minorando o mal, Dar-te-á consolo sempre, até o final.

Acredito que cantar essa música, em verdade e no Espírito, pode realmente torná-lo mais rico! Você está pronto para um aumento? Você terá que cantar para isso. :-)

O QUE É GRATIDÃO?

O que o dicionário diz sobre gratidão?

O bom e velho Dicionário Webster de 1828 diz o seguinte:

GRATIDÃO, s.f. [L. gratitudo, de gratus, agradável; ver Graça].

Uma emoção do coração, excitada por um favor ou benefício recebido; um sentimento de bondade ou boa vontade em relação a um benfeitor; gratidão. A gratidão é uma emoção agradável, que consiste em ou é acompanhada de boa vontade para com um benfeitor e uma disposição para retribuir adequadamente os benefícios ou serviços ou, quando não for possível retribuir, com o desejo de ver o benfeitor próspero e feliz. A gratidão é uma virtude da mais alta excelência, pois implica um coração sensível e generoso e um senso adequado de dever.

O amor de Deus é a mais sublime gratidão.

Um dicionário de sinônimos tem esses sinônimos para comparação:

Reconhecimento

Obrigação

Apreciação

Graça

Gratidão

Honra

Endividamento

Elogios

Resposta

Agradecimentos

Ação de Graças

Senso de obrigação

Em última análise, a quem nossa gratidão é dirigida? Gosto do Salmo 50:23 sobre isso, vale a pena ler: “O que me oferece sacrifício de ações de graças, esse me glorificará”. Isso faz parte do grande círculo de beneficência: Deus derrama bênçãos sobre nós, nós compartilhamos bênçãos com os outros e, então, o louvor e a gratidão retornam a Deus!

“Volvendo-nos, porém, de todas as representações secundárias, contemplamos Deus em Cristo. Olhando para Jesus, vemos que a glória de nosso Deus é dar. “Nada faço por Mim mesmo” (João 8:28), disse Cristo; “o Pai, que vive, Me enviou, e Eu vivo pelo Pai”. João 6:57. “Eu não busco a Minha glória” (João 8:50), mas “a dAquele que Me enviou”. João 7:18. Manifesta-se nestas palavras o grande princípio que é a lei da vida para o Universo. Todas as coisas Cristo

recebeu de Deus, mas recebeu-as para dar. Assim nas cortes celestes, em Seu ministério por todos os seres criados: através do amado Filho, fui para todos a vida do Pai; por meio do Filho ela volve em louvor e jubiloso serviço, uma onda de amor, à grande Fonte de tudo. E assim, através de Cristo, completa-se o circuito da beneficência, representando o caráter do grande Doador, a lei da vida.”¹

TODOS SÃO GRATOS?

“Sabe, porém, isto: nos últimos dias, sobrevirão tempos difíceis, pois os homens serão egoístas, avarentos, jactanciosos, arrogantes, blasfemadores, desobedientes aos pais, ingratos, irreverentes,”²

Os ímpios são caracterizados como ingratos.

“Porquanto, tendo conhecimento de Deus, não o glorificaram como Deus, nem lhe deram graças; antes, se tornaram nulos em seus próprios raciocínios, obscurecendo-se-lhes o coração insensato.”³

Por que ser grato? Quais são os benefícios?

A GRATIDÃO MELHORA SUA SAÚDE

“O coração alegre serve de bom remédio’. **Provérbios 17:22**. Gratidão, regozijo, benignidade, confiança no amor e no cuidado de Deus — eis as maiores salvaguardas da saúde. Elas deviam ser, para os israelitas, as notas predominantes da vida.”⁴

Uma perspectiva de gratidão - reconhecer e valorizar os aspectos positivos de nossa vida pode:

- Tornam-nos mais otimistas. O otimismo, por sua vez, nos torna mais felizes, melhora nossa saúde e demonstrou aumentar a expectativa de vida em vários anos. Foi demonstrado que o otimismo diminui a depressão, a ansiedade, o TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) e os suicídios.^{5,6}
- Diminui a probabilidade de suicídio ao demonstrar gratidão aos outros.⁷
- Torna os pacientes com insuficiência cardíaca menos cansados, menos deprimidos e mais otimistas quanto ao controle de seus sintomas.⁸
- Reduz os níveis de açúcar no sangue e de HbA1c.⁹ Níveis elevados de HbA1c têm sido associados a doença renal crônica, câncer e diabetes.
- Melhora a sobrevivência a longo prazo em pacientes com câncer.¹⁰
- Reduz os triglicerídeos, tornando menos provável a ocorrência de ataques cardíacos.¹¹
- Diminui o risco de outro ataque cardíaco em alguém que já teve um.^{12,13}

- Diminui o estresse psicológico e os hormônios nocivos do estresse.¹⁴
- Reduz a inflamação: O TNF- α e a IL-6 diminuem à medida que a gratidão aumenta.¹⁵
- Desacelera os efeitos da neurodegeneração, ajudando a evitar a doença de Alzheimer e outras demências.¹⁶
- Reduz a quantidade de alimentos gordurosos e reconfortantes que as pessoas consomem, ajudando assim a combater a obesidade.¹⁷
- Ajuda a aliviar a insônia, proporcionando melhor qualidade de sono.^{18,19}
- Reduz a pressão arterial perigosamente alta.²⁰

Nada significa nada! Dê uma olhada nesta citação: “Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor....Ao passo que as palavras exprimem pensamentos, é também verdade que estes seguem aquelas. Se exprimíssemos mais a nossa fé, mais nos regozijássemos nas bênçãos que sabemos possuir — a grande misericórdia e o amor de Deus — teríamos mais fé e maior alegria.”²¹

A GRATIDÃO MELHORA NOSSA VIDA

A gratidão nos faz sentir bem.²² A gratidão é realmente a felicidade que reconhecemos depois do fato, pela bondade dos outros. A gratidão não apenas nos torna mais felizes, ela é uma forma de felicidade por si só! “Nas asas do louvor, o coração pode elevar-se para mais perto do Céu.”²³

A gratidão fortalece nossas emoções positivas.²⁴ A gratidão nos ajuda a nos recuperarmos mais rapidamente do estresse, reduz os sentimentos de inveja e nos permite ter mais sentimentos bons. Quando somos gratos, Deus nos dá mais coisas pelas quais podemos ser gratos. “Deus ama o coração agradecido, que confia implicitamente em Suas palavras de promessa, obtendo delas consolo, esperança e paz; e Ele nos revelará profundidades ainda maiores de Seu amor.”²⁵

A gratidão reduz o materialismo.^{26,27,28} O materialismo reduz a sensação de bem-estar e aumenta as taxas de transtornos mentais.²⁹ O problema com o materialismo é que ele faz com que você se sinta menos competente, reduz seus sentimentos de relacionamento e gratidão, reduz sua capacidade de apreciar e aproveitar as coisas boas da vida, gera emoções negativas e o torna mais egocêntrico. Como a gratidão reduz o materialismo?³⁰ A gratidão ajuda a reduzir nossa tendência de nos compararmos com aqueles que têm um status social mais elevado. Aqueles que cultivam uma atitude de gratidão têm maior probabilidade de perceber a benevolência, o que, por sua vez, faz com que seus cérebros presumam que estão em um ambiente cheio de apoio social, o que, por sua vez, elimina a insegurança e o materialismo.

A gratidão nos torna menos egocêntricos. A própria natureza da gratidão é concentrar-se nos outros (em seus atos de benevolência para conosco ou para com as pessoas de quem somos próximos).³¹

“Como todas as bênçãos que desfrutamos nos foram trazidas por meio da condescendência, humilhação e sacrifício de Jesus Cristo, devemos oferecer a Ele nossas melhores dádivas, acima de tudo, entregando-nos a nós mesmos. O sacrifício infinito que Cristo fez para nos libertar da culpa e da desgraça do pecado deve gerar em cada coração um espírito de gratidão e abnegação que não é manifestado pelo mundo. O dom de Deus de Cristo ao homem encheu todo o Céu de assombro e inspirou em seu nascimento o cântico angelical: 'Glória a Deus nas alturas, e paz na terra, boa vontade para com os homens'.”³²

“Contemplando o crucificado Redentor, compreendemos mais plenamente a magnitude e significação do sacrifício feito pela Majestade do Céu. O plano da salvação glorifica-se aos nossos olhos, e a idéia do Calvário desperta vivas e sagradas emoções em nossa alma. No coração e nos lábios achar-se-ão louvores a Deus e ao Cordeiro; pois o orgulho e o culto de si mesmo não podem crescer na alma que conserva sempre vivas na memória as cenas do Calvário.”³³

Você sabia que a gratidão pode tornar nossas lembranças do passado mais felizes? Cultivar um espírito de gratidão nos ajuda a lembrar do passado de uma forma mais positiva. Na verdade, ele pode transformar algumas de nossas lembranças neutras ou até mesmo negativas em lembranças positivas.³⁴

Como diz o livro de Crônicas, “Porque tudo vem de ti.”³⁵

A gratidão reduz os sentimentos de inveja.³⁶ A inveja produz sentimentos de inadequação, insegurança, materialismo, inferioridade, desconfiança e infelicidade. Assim como é impossível sentir-se otimista e pessimista ao mesmo tempo, a gratidão é o ato de perceber a benevolência, enquanto a inveja e o ciúme são o ato de perceber a inadequação. A benevolência e a inadequação não podem ser completamente percebidas ao mesmo tempo.³⁷ “O espírito humilde e o coração agradecido nos elevará acima das pequeninas provas, assim como das reais dificuldades.”³⁸ A Bíblia fala do amor como caridade e diz que “a caridade não inveja”; 1 Coríntios 13:4. Demonstrar gratidão aos outros deve, portanto, ser uma expressão de amor. Uma maneira de amar o próximo seria mostrar ou expressar a ele algo a seu respeito pelo qual você é grato.

A gratidão aumenta sua espiritualidade.³⁹ A gratidão desperta nossa natureza espiritual, ajudando-nos a nos sentirmos mais próximos de Deus. “Rendei graças ao SENHOR, porque ele é bom, porque a sua misericórdia dura para sempre.”⁴⁰

Há uma bênção inconcebível em ser grato! “Língua alguma pode traduzir, nenhuma mente conceber a bênção que resulta de apreciar a bondade e o amor de Deus.”⁴¹

De fato, o cristianismo tem tudo a ver com gratidão! “Nisto se manifestou o amor de Deus em nós: em haver Deus enviado o seu Filho unigênito ao mundo, para vivermos

por meio dele. Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que ele nos amou e enviou o seu Filho como propiciação pelos nossos pecados. Amados, se Deus de tal maneira nos amou, devemos nós também amar uns aos outros. ⁴²

A gratidão aumenta a probabilidade de você praticar exercícios saudáveis.⁴³ Em um estudo, as pessoas que mantinham um diário semanal de gratidão se exercitavam 40 minutos a mais por semana.

A gratidão aumenta seus níveis de energia.⁴⁴ A gratidão e a vitalidade estão fortemente correlacionadas - as pessoas gratas têm muito mais probabilidade de relatar vigor físico e mental. "A gratidão se aprofunda ao lhe darmos expressão, e a alegria que ela traz é vida para a alma e para o corpo."⁴⁵

A gratidão aumenta sua produtividade. A gratidão promove a satisfação com a vida e melhora a motivação dos jovens.⁴⁶ "Dê cada um amor, em vez de exigí-lo. Cultive aquilo que tem em si de mais nobre, e esteja pronto a reconhecer as boas qualidades do outro. É um admirável estímulo e satisfação saber alguém que é estimado. A simpatia e o respeito animam na luta em busca da perfeição, e o próprio amor cresce à medida que estimula a propósitos mais nobres."⁴⁷

A gratidão ajuda você a se relacionar com outras pessoas⁴⁸ e a fazer amigos com mais facilidade.⁴⁹ E quem não precisa de mais bons amigos, especialmente aqueles que são atraídos por pessoas gratas?

A gratidão melhora sua capacidade de tomar decisões.⁵⁰ É útil não se concentrar demais em si mesmo ao tentar tomar decisões objetivas.

A gratidão o ajuda a relaxar.⁵¹ A gratidão e as emoções positivas estão entre os mais fortes relaxantes conhecidos pelo homem. "Em paz me deito e logo pego no sono, porque, SENHOR, só tu me fazes repousar seguro." ⁵²

A gratidão nos ajuda a nos recuperarmos. As pessoas que expressam gratidão são mais resilientes e suas oscilações emocionais negativas não duram tanto tempo. Aqueles que têm mais gratidão têm menos probabilidade de desenvolver transtorno de estresse pós-traumático e mais probabilidade de crescer em momentos de estresse.⁵³ "Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco."⁵⁴ "E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito." ⁵⁵ Como José, podemos dizer: "Vós, na verdade, intentastes o mal contra mim; porém Deus o tornou em bem, para fazer, como vedes agora, que se conserve muita gente em vida."⁵⁶ José conseguia ver o bem em todas as coisas e confiar tudo a Deus com gratidão.

A gratidão ajuda seu casamento.⁵⁷ Há uma proporção que foi chamada de proporção Losada, que divide o número total de expressões positivas (apoio, incentivo e apreciação) feitas durante um determinado período de tempo pelo número de expressões negativas (desaprovação, sarcasmo e cinismo). Quando a proporção é inferior a 0,9, ou seja, há 11% mais expressões negativas do que positivas, os

casamentos tendem a despencar em direção ao divórcio. Os casamentos que duram e são satisfatórios são aqueles com uma proporção de positividade acima de 5,1 (cinco expressões positivas para cada negativa). Talvez você queira começar um diário de gratidão apenas para listar os aspectos positivos de seu cônjuge.

TORNANDO-SE MAIS GRATO

Uma das maneiras mais eficazes de melhorar sua gratidão é manter um diário de gratidão.⁵⁸ Reserve um tempo diário para se lembrar das dádivas, graças, benefícios e coisas boas que você desfruta. Lembre-se de momentos de gratidão associados a eventos comuns, seus atributos pessoais ou pessoas valiosas em sua vida. “Então os que temiam ao Senhor falavam muitas vezes uns aos outros; e o Senhor atentou e ouviu, e um livro de memória foi escrito diante dele para os que temiam ao Senhor e que pensavam no seu nome.”⁵⁹

Esteja ciente, por meio de seus sentidos, das coisas em seu entorno que exigem louvor de gratidão.⁶⁰ Por meio de nossos sentidos - a capacidade de tocar, ver, cheirar, saborear e ouvir - apreciamos as bênçãos de Deus e o incrível milagre que é estar vivo. Visto pelas lentes da gratidão, o corpo humano não é apenas uma construção milagrosa, mas também uma dádiva.⁶¹ “Eu te louvarei, porque de um modo terrível e admirável fui formado; maravilhosas são as tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem.”⁶²

Também é útil ter lembretes visuais. Os dois obstáculos para a gratidão são o esquecimento e a falta de consciência, e os lembretes visuais podem servir como dicas para desencadear pensamentos de gratidão. Algumas pessoas mantêm um crucifixo por perto para se lembrarem da morte de Cristo no Calvário. Muitas vezes, os melhores lembretes visuais são outras pessoas.⁶³ Na Bíblia, os lembretes visuais incluem o arco-íris⁶⁴ e cenas e artigos das parábolas de Jesus.⁶⁵

“As montanhas irregulares da Terra devem ser vistas como as fontes de bênçãos de Deus, de onde saem as águas para abastecer todas as criaturas vivas. Toda vez que olho para as montanhas, sinto gratidão a Deus. Meu coração se eleva em louvor a Ele, que conhece os desejos e as necessidades do homem. Se a terra tivesse um nível uniforme, haveria pântanos estagnados.”⁶⁶

Faça os movimentos físicos de ser grato. Se você fizer os movimentos de gratidão, a emoção da gratidão deve ser desencadeada. Os gestos de gratidão incluem sorrir, dizer obrigado e escrever cartas de gratidão. Finja até conseguir.⁶⁷

Suas palavras tendem à gratidão? Observe atentamente o que você diz. As pessoas gratas têm um estilo linguístico específico que usa a linguagem de presentes, doadores, bênçãos, abençoados, fortuna, sorte e abundância. Eu tinha um amigo que, quando lhe perguntavam como estava se saindo, sempre dizia: “Sou abençoado”. Em gratidão, você não deve se concentrar em como você é inerentemente bom, mas sim nas coisas boas que os outros fizeram em seu favor.⁶⁸

“A linguagem da alma deve ser a da alegria e da gratidão. Se alguém tiver capítulos sombrios em sua experiência, que os enterre. Que essa história não seja mantida brilhante pela repetição. Esqueçam as coisas que ficaram para trás, avancem para as coisas que estão à frente. Cultivem apenas os pensamentos e sentimentos que produzam gratidão e louvor. Se você foi injustiçado, esqueça isso e pense apenas nas grandes misericórdias, na bondade amorosa e no amor inexprimível de Jesus. Aprenda a elogiar em vez de censurar.”⁶⁹

Faça um compromisso de praticar a gratidão. Pesquisas mostram que fazer um juramento de realizar um comportamento aumenta a probabilidade de que a ação seja repetida. Portanto, escreva seu próprio voto de gratidão, que pode ser tão simples quanto “Eu me comprometo a contar minhas bênçãos todos os dias”, e coloque-o em algum lugar onde você possa se lembrar dele todos os dias.⁷⁰

Estabeleça e mantenha rituais de gratidão.⁷¹ Quando os rituais de gratidão são uma parte normal de sua rotina e de seus eventos especiais, você se conecta com as pessoas ao seu redor de uma forma que beneficia a todos. A experiência que você compartilha com seu parceiro e/ou seus filhos torna-se um momento significativo de união. Portanto, agradeça, agradeça com frequência e agradeça junto.⁷² Por exemplo, o ritual anual da Festa dos Tabernáculos era uma comemoração alegre das bênçãos de Deus para nós como povo. “Seria bom se tivéssemos uma Festa dos Tabernáculos, uma comemoração alegre das bênçãos de Deus para nós como povo. Assim como os filhos de Israel comemoraram a libertação que Deus realizou em favor de seus pais e a milagrosa preservação que lhes deu durante a viagem do Egito à terra prometida, o povo de Deus atualmente deve lembrar-se com gratidão das várias maneiras que Ele planejou para tirá-los do mundo, das trevas do erro, para a preciosa luz da verdade.”⁷³

Você sabia que na Bíblia Deus prescreve um dia para a gratidão? Aprendemos isso observando o Salmo escrito especificamente para o sábado semanal. “Salmo ou cântico para o dia de sábado. Bom é render graças ao SENHOR e cantar louvores ao teu nome, ó Altíssimo.”⁷⁴

Aprenda orações de gratidão. Por exemplo: “Rendei graças ao SENHOR, porque ele é bom; porque a sua misericórdia dura para sempre. E dissei: Salva-nos, ó Deus da nossa salvação, ajunta-nos e livra-nos das nações, para que rendamos graças ao teu santo nome e nos gloriemos no teu louvor. Bendito seja o SENHOR, Deus de Israel, desde a eternidade até a eternidade. E todo o povo disse: Amém! E louvou ao SENHOR.”⁷⁵ As orações de gratidão são uma forma poderosa de oração, porque por meio delas as pessoas reconhecem a fonte suprema de tudo o que são e de tudo o que serão.

“Começai cada dia com oração fervorosa, não deixando de oferecer louvor e ações de graça.”⁷⁶ “Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças.”⁷⁷ “Orar é dirigir o pensamento a Deus, a Fonte da sabedoria, da força, paz e felicidade. A oração inclui o reconhecimento das perfeições divinas, gratidão para com as

misericórdias recebidas, penitente confissão de pecados, e fervorosa súplica pela bênção de Deus, tanto para nós mesmos como para outros." ⁷⁸

"Quando abris os olhos pela manhã, dai graças a Deus por vos haver guardado durante a noite. Agradecei-Lhe pela paz que tendes no coração. De manhã, ao meio-dia e à noite, qual suave perfume, ascenda ao Céu a vossa gratidão." ⁷⁹

Você pode ser sempre grato? Se tiver Deus em sua vida, sim: "Ainda que a figueira não floresça, nem haja fruto na vide; o produto da oliveira minta, e os campos não produzam mantimento; as ovelhas sejam arrebatadas do aprisco, e nos currais não haja gado, todavia, eu me alegro no SENHOR, exulto no Deus da minha salvação." ⁸⁰

Ao procurar cultivar uma atitude de gratidão, pode ser útil lembrar-se das experiências não tão boas que tivemos no passado. Para ser grato em sua situação atual, pode ser útil lembrar-se dos tempos difíceis que já viveu. Quando você se lembra de como a vida costumava ser difícil e do quanto já avançou, esse contraste é um terreno fértil para a gratidão. Como diz Ezequiel: "Então, vos lembrareis dos vossos maus caminhos e dos vossos feitos que não foram bons". ⁸¹ Esse contraste se tornará especialmente real para nós quando chegarmos ao céu, onde, ao pensarmos e compararmos o céu com as provações desta Terra atual, seremos compelidos a exclamar, "Aleluia! é muito fácil alcançar o Céu!" ⁸²

"Agora, pois, ó nosso Deus, graças te damos e louvamos o teu glorioso nome. Porque quem sou eu, e quem é o meu povo para que pudéssemos dar voluntariamente estas coisas? Porque tudo vem de ti, e das tuas mãos to damos." ⁸³

"Sou grato para com aquele que me fortaleceu, Cristo Jesus, nosso Senhor, que me considerou fiel, designando-me para o ministério, a mim, que, noutra tempo, era blasfemo, e perseguidor, e insolente. Mas obtive misericórdia, pois o fiz na ignorância, na incredulidade." ⁸⁴

"Precisamos conhecer nossa verdadeira condição, do contrário não sentiremos nossa carência do auxílio de Cristo. Precisamos compreender nosso perigo, senão não correremos ao refúgio. Precisamos sentir a dor de nossas feridas, senão não desejaremos cura." ⁸⁵

"O grau de nosso amor por Deus depende da clareza e da plenitude de nossa convicção do pecado. 'Pela lei vem o conhecimento do pecado'. Quanto mais percebermos os perigos a que fomos expostos pelo pecado, mais gratos seremos pela libertação." ⁸⁶

Sua dieta pode afetar sua capacidade de ser mais grato. "A gratidão que oferecemos a Deus por Suas bênçãos é grandemente afetada pelo alimento posto no estômago. A condescendência com o apetite é causa das dissensões, lutas, discórdias e muitos outros males." ⁸⁷

"E, engordando-se Jesurum, deu coices (engordaste-te, engrossaste-te, e de gordura te cobriste) e deixou a Deus, que o fez, e desprezou a Rocha da sua salvação." ⁸⁸

“Afasta de mim a falsidade e a mentira; não me dêes nem a pobreza nem a riqueza; dá-me o pão que me for necessário; para não suceder que, estando eu farto, te negue e diga: Quem é o SENHOR? Ou que, empobrecido, venha a furtar e profane o nome de Deus.”⁸⁹

DEMONSTRANDO GRATIDÃO AOS OUTROS

Dê um presente de gratidão.⁹⁰ Ao escolher um presente destinado especificamente a expressar gratidão, opte por um valor significativo em vez de um valor monetário. A gratidão em si já é um presente, mas dar um presente atencioso e pessoal, que possa ser guardado, exibido e valorizado, é algo realmente especial.⁹¹

Podemos dar a Deus presentes de gratidão. “É Deus quem abençoa os homens dando-lhes bens, e faz isto para que eles possam contribuir para o progresso de Sua causa. Ele envia o sol e a chuva. Faz florescer a vegetação. Dá saúde e habilidade para se adquirirem meios. Todas as nossas bênçãos são recebidas de Sua mão generosa. Em retribuição Ele quer que homens e mulheres demonstrem sua gratidão, devolvendo-Lhe uma parte em dízimos e ofertas - em ofertas de ação de graças, em ofertas pelo pecado e ofertas voluntárias.”⁹²

Demonstre gratidão por meio de atos aleatórios de bondade.⁹³ Atos aleatórios de bondade podem gerar recompensas substanciais em termos de bem-estar subjetivo.⁹⁴ Se você vir um estranho se debatendo sob uma carga pesada de compras, ofereça ajuda. Doe roupas indesejadas para instituições de caridade. Ajude alguém que esteja perdido a se orientar.⁹⁵ “Devemos ser abnegados, procurando sempre oportunidades, mesmo nas pequenas coisas, para mostrar gratidão pelos favores que temos recebido de outros e procurando ocasião de alegrar a outros e aliviar-lhes as tristezas e as cargas por atos de amável bondade e pequenos atos de amor.”⁹⁶

“A gratidão se aprofunda ao lhe darmos expressão, e a alegria que ela traz é vida para a alma e para o corpo.”⁹⁷

Demonstre gratidão por meio de seu próprio trabalho criativo. Um amigo nosso demonstrou sua gratidão por um presente de chá de panela que lhe demos, incluindo em um cartão de agradecimento um marcador de livro que ele mesmo pintou à mão. Que tesouro e que expressão inesquecível de gratidão!

Expresse sua gratidão em palavras. As palavras são poderosas e são a maneira mais simples e direta de expressar gratidão às pessoas que, de outra forma, não nos dariam valor. Se você não puder fazer isso pessoalmente, faça uma ligação telefônica e alegre o dia de alguém.⁹⁸

Expresse sua gratidão cara a cara com uma visita de gratidão.⁹⁹ Embora expressar gratidão pessoalmente possa ser um grande passo para alguns, o gesto de sair do seu caminho para

dizer a alguém o quanto você o aprecia é suficiente para que todos sintam os benefícios. Se não for possível fazer a visita pessoalmente, você pode enviar uma mensagem de vídeo personalizada.¹⁰⁰

Não critique, condene ou reclame. Temos a tendência de nos concentrar no negativo. Toda vez que reclamamos, estamos reforçando um estado mental negativo, o que torna mais difícil sentir e expressar gratidão. Lembre-se de que algumas coisas estão fora de seu controle; em vez disso, concentre-se no positivo.¹⁰¹

Demonstre interesse por eles, pergunte como estão e ouça atentamente suas respostas! É fácil se sentir sobrecarregado; o simples ato de ouvir ativamente seus entes queridos pode ser uma maneira eficaz de mostrar que você os valoriza. Desligue o telefone, fique atento e deixe que eles conduzam a conversa.¹⁰²

Escreva um bilhete ou uma carta de gratidão.¹⁰³ Passe algum tempo pensando no que mais aprecia em seus amigos, professores ou pais e redija uma carta à mão, expressando seus sentimentos. Embora reconhecer sua gratidão seja importante - só o fato de escrevê-la já é suficiente para nos aquecer por dentro -, ler a carta em voz alta vale muito mais. Talvez começar com uma carta de gratidão completa seja um primeiro passo muito grande para você, mas tudo bem! Por que não tentar uma nota de agradecimento em um cartão cuidadosamente selecionado ou feito à mão? Embora escrever notas de agradecimento seja uma arte um pouco perdida, não leva quase nenhum tempo e pode ser uma expressão sincera de gratidão.¹⁰⁴

O que Deus realmente deseja, qual é o desejo interior de Seu coração? “O Senhor deseja que apreciemos o grande plano da redenção, reconheçamos o alto privilégio como filhos de Deus, e andemos perante Ele em obediência e com ações de graças. Deseja que O sirvamos em novidade de vida, com alegria diária. Anseia ver exalar gratidão de nosso coração, porque nossos nomes estão escritos no livro da vida do Cordeiro, por podermos lançar todos os nossos cuidados sobre Aquele que está solícito por nós. Quer que nos alegremos porque somos herança do Senhor, porque a justiça de Cristo é a veste branca de Seus santos, porque temos a bem-aventurada esperança da breve volta de nosso Salvador.”¹⁰⁵

“Nosso coração deve estar tão repleto do amor de Cristo, que nossas palavras de ações de graça aquecerão outros corações.”¹⁰⁶

“Deus amou o mundo de tal maneira que não permitiria que se dissesse que Ele poderia ter nos dado mais ou manifestado para a família humana uma medida maior de amor. Ele sabia que a grande manifestação de amor, exibida na vida e na morte do Filho de Deus, despertaria o mais feroz ciúme por parte de Satanás. A dádiva de Cristo ao mundo estava além de qualquer cálculo, e nenhum poder poderia competir com Deus dando uma dádiva que se comparasse ao valor do melhor tesouro do céu. A grandeza dessa dádiva era fornecer aos homens um tema de ação de graças e louvor que duraria no tempo e na eternidade. Tendo dado tudo de si em Cristo, Deus reivindica o coração, a

mente, a alma e a força do homem. Olhando para o tesouro que Deus providenciou na dádiva plena e completa de Cristo, podemos exclamar: 'Nisto consiste o amor!'"¹⁰⁷

"Aqueles que demonstram verdadeira gratidão glorificam a Deus amando-o acima de tudo e ao próximo como a si mesmos."¹⁰⁸

"Muitos, através da estrada da vida, têm o pensamento focalizado em seus erros, fracassos e desapontamentos, e assim enchem o coração de pesares e desânimo. Quando estive na Europa, uma irmã que agia dessa forma, e se achava muito angustiada, escreveu-me pedindo uma palavra de ânimo. Na noite seguinte à leitura dessa carta, sonhei que estava em um jardim, e aquele que parecia ser o proprietário do jardim me conduzia por ele. Eu apanhava flores e desfrutava de seu perfume quando aquela irmã, que caminhava ao meu lado, chamou minha atenção para alguns espinheiros que lhe atrapalhavam o caminho. Ali estava ela lamuriando-se e queixando-se. Não andava nas trilhas, seguindo nosso guia, mas caminhava entre os espinhos e cardos. "Ah!", lamentava ela, "não é uma pena que este lindo jardim esteja estragado pelos espinhos?" Então, o guia disse: "Não dê importância aos espinhos, pois eles vão acabar lhe ferindo. Apanhe as rosas, os lírios e os cravos."

Não haverá alguns pontos brilhantes em sua experiência? Não terá experimentado preciosos momentos em que seu coração saltou de alegria em resposta ao Espírito de Deus? Ao olhar os capítulos da sua experiência de vida, será que você não vê algumas páginas agradáveis? Acaso não são as promessas de Deus como flores perfumosas que crescem a cada passo do seu caminho? Por que não deixar que sua beleza e suavidade encham seu coração de alegria?

Os espinhos e cardos servem apenas para ferir e magoar. Se é isso que você colhe e apresenta aos outros, não estará, dessa maneira, desdenhando da bondade de Deus e impedindo os que estão ao seu redor de andar no caminho para a vida?

Não há sabedoria em juntar todas as lembranças desagradáveis do passado — suas injustiças e decepções — e ficar se lamentando e falando sobre elas até que se sinta esmagado pelo desânimo. Uma pessoa desanimada acha-se envolta em trevas, impedindo assim que a luz de Deus brilhe sobre ela, ao mesmo tempo em que lança uma sombra sobre o caminho dos outros.

Graças a Deus pelos refulgentes quadros com que nos presenteou. Juntemos todas as benditas promessas do Seu amor para que possamos contemplá-las continuamente. Estes são os quadros que Deus quer que contemplemos: o Filho de Deus deixando o trono do Seu Pai, tendo Sua natureza divina revestida com a natureza humana para que pudesse resgatar o homem do poder de Satanás; Seu triunfo em nosso favor, abrindo para o homem a porta do Céu e revelando aos olhos humanos o aposento onde a Divindade revela Sua glória; a raça caída tirada do abismo de ruína em que o pecado a lançou e novamente colocada em ligação com o Deus infinito, tendo, pela fé em nosso Redentor, passado pelo teste divino, sendo revestida da justiça de Cristo e exaltada ao Seu trono."¹⁰⁹

EM RESUMO:

- Um espírito de gratidão traz benefícios para a saúde física, mental, social e espiritual.
- Tenha o hábito de se lembrar das coisas pelas quais você é grato.
- Espalhe a gratidão expressando-a aos outros por meio de palavras e atos.
- Nossa maior gratidão vai para Deus, a quem devemos tudo na vida.

REFERÊNCIAS

¹ White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 21.

² Timóteo 3:1-2

³ Romanos 1:21

⁴ White, E. G. (1905). *A Ciência do Bom Viver* p. 115.

⁵ McGuire AP, Fagan JG, Tsai J, Merians AN, Nichter B, Norman SB, Southwick SM, Pietrzak RH. Dispositional gratitude predicts the development of psychopathology and suicidal behaviors: Results from a 7-year population-based study of U.S. military veterans. *J Psychiatr Res*. 2022 May;149:168-176.

⁶ Tomczyk J, Nezlek JB, Krejtz I. Gratitude Can Help Women At-Risk for Depression Accept Their Depressive Symptoms, Which Leads to Improved Mental Health. *Front Psychol*. 2022 Apr 7;13:878819.

⁷ Gutierrez DM, Sousa AB, Grubits S. Suicidal ideation and attempted suicide in elderly people - subjective experiences. *Cien Saude Colet*. 2015 Jun;20(6):1731-40.

⁸ Mills PJ, Redwine L, Wilson K, Pung MA, Chinh K, Greenberg BH, Lunde O, Maisel A, Raisinghani A, Wood A, Chopra D. The Role of Gratitude in Spiritual Well-being in Asymptomatic Heart Failure Patients. *Spiritual Clin Pract (Wash D C)*. 2015 Mar;2(1):5-17.

⁹ Lord D, Deem A, Pitchford P, Bray-Richardson E, Drennon M. A 6-Week Worksite Positivity Program Leads to Greater Life Satisfaction, Decreased Inflammation, and a Greater Number of Employees With A1C Levels in Range. *J Occup Environ Med*. 2019 May;61(5):357-372.

¹⁰ Carter BJ. Long-term survivors of breast cancer. A qualitative descriptive study. *Cancer Nurs*. 1993 Oct;16(5):354-61.

¹¹ Hartanto A, Majeed NM, Lua VYQ, Wong J, Chen NRY. Dispositional gratitude, health-related factors, and lipid profiles in midlife: a biomarker study. *Sci Rep*. 2022 Apr 11;12(1):6034.

- ¹² Ronaldson A, Molloy GJ, Wikman A, Poole L, Kaski JC, Steptoe A. Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study. *Psychosom Med*. 2015 Apr;77(3):311-8.
- ¹³ Emmons RA: Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier. New York, NY: Houghton Mifflin Company, 2008.
- ¹⁴ Salzmann S, Euteneuer F, Strahler J, Laferton JAC, Nater UM, Rief W. Optimizing expectations and distraction leads to lower cortisol levels after acute stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2018 Feb;88:144-152.
- ¹⁵ Hazlett LI, Moieni M, Irwin MR, Haltom KEB, Jevtic I, Meyer ML, Breen EC, Cole SW, Eisenberger NI. Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2021 Jul;95:444-453.
- ¹⁶ Tani Y, Koyama Y, Doi S, Sugihara G, Machida M, Amagasa S, Murayama H, Inoue S, Fujiwara T, Shobugawa Y. Association between gratitude, the brain and cognitive function in older adults: Results from the NEIGE study. *Arch Gerontol Geriatr*. 2022 May-Jun;100:104645.
- ¹⁷ Wolfe WL, Patterson K. Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. *Eat Disord*. 2017 Jul-Sep;25(4):330-344.
- ¹⁸ Alkozei A, Smith R, Kotzin MD, Waugaman DL, Killgore WDS. The Association Between Trait Gratitude and Self-Reported Sleep Quality Is Mediated by Depressive Mood State. *Behav Sleep Med*. 2019 Jan-Feb;17(1):41-48.
- ¹⁹ Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *J Psychosom Res*. 2009 Jan;66(1):43-8.
- ²⁰ Newman DB, Gordon AM, Mendes WB. Comparing daily physiological and psychological benefits of gratitude and optimism using a digital platform. *Emotion*. 2021 Oct;21(7):1357-1365.
- ²¹ White, E. G. (1905). *A Ciência do Bom Viver* p. 102.
- ²² Garg N, Mahipalan M, Poulouse S, Burgess J. Does Gratitude Ensure Workplace Happiness Among University Teachers? Examining the Role of Social and Psychological Capital and Spiritual Climate. *Front Psychol*. 2022 Apr 22;13:849412.
- ²³ White, E. G. (1892). *Caminho a Cristo* p. 104.
- ²⁴ Datu JAD, Valdez JPM, McInerney DM, Cayubit RF. The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Appl Psychol Health Well Being*. 2022 May;14(2):347-361.
- ²⁵ White, E. G. (1961). *Our High Calling*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 10.

- ²⁶ Bernardo ABI, Tan-Mansukhani R, Daganzo MAA. Associations Between Materialism, Gratitude, and Well-Being in Children of Overseas Filipino Workers. *Eur J Psychol.* 2018 Aug 31;14(3):581-598.
- ²⁷ Unanue J, Oriol X, Oyanedel JC, Rubio A, Unanue W. Gratitude at Work Prospectively Predicts Lower Workplace Materialism: A Three-Wave Longitudinal Study in Chile. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Apr 5;18(7):3787.
- ²⁸ Jiang D, Liu S, Lee JC, Li LMW. Do People Become More or Less Materialistic during Disasters? The Mediating Roles of Mortality Salience and Gratitude. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Aug 13;18(16):8566.
- ²⁹ Górnik-Durose, M.E. Materialism and Well-Being Revisited: The Impact of Personality. *J Happiness Stud* 21, 305–326 (2020).
- ³⁰ <https://realestateinvestmentresults.medium.com/10-benefits-of-gratitude-8d8b5719dfe1>
- ³¹ Karns CM, Moore WE 3rd, Mayr U. The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Front Hum Neurosci.* 2017 Dec 12;11:599.
- ³² White, E. G. (1879, December 11). "Spiritual Life in the Church." *The Review and Herald.*
- ³³ White, E. G. (1898). *O Desejado de todas as Nações* p. 468.
- ³⁴ Watkins, P.C., Grimm, D.L. & Kolts, R. Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Curr Psychol* 23, 52–67 (2004).
- ³⁵ 1 Crônicas 29:14.
- ³⁶ Xiang Y, Chao X, Ye Y. Effect of Gratitude on Benign and Malicious Envy: The Mediating Role of Social Support. *Front Psychiatry.* 2018 May 7;9:139.
- ³⁷ <https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/>
- ³⁸ White, E. G. (1876). *Testemunhos para a Igreja*, vol. 4. p. 610.
- ³⁹ Ferenczi A, Tanyi Z, Mirnics Z, Kovács D, Mészáros V, Hübner A, Kövi Z. Gratitude, Religiousness and Well-Being. *Psychiatr Danub.* 2021 Spring-Summer;33(Suppl 4):827-832.
- ⁴⁰ Salmos 118:29.
- ⁴¹ White, E. G. (1905). *A Ciência do bom Viver* p, 102
- ⁴² 1 João 4:9-11.
- ⁴³ Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol.* 2003 Feb;84(2):377-89.

- ⁴⁴ Tang PM, Ilies R, Aw SSY, Lin KJ, Lee R, Trombini C. How and when service beneficiaries' gratitude enriches employees' daily lives. *J Appl Psychol*. 2022 Jun;107(6):987-1008.
- ⁴⁵ White, E. G. (1940). *Conselhos sobre Mordomia* p. 50.
- ⁴⁶ Armenta CN, Fritz MM, Walsh LC, Lyubomirsky S. Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. *Emotion*. 2020 Sep 10.
- ⁴⁷ White, E. G. (1952). *O Lar Adventista* p. 107.
- ⁴⁸ Maheux AJ, Nesi J, Galla BM, Roberts SR, Choukas-Bradley S. #Grateful: Longitudinal Associations Between Adolescents' Social Media Use and Gratitude During the COVID-19 Pandemic. *J Res Adolesc*. 2021 Sep;31(3):734-747.
- ⁴⁹ Ma LK, Tunney RJ, Ferguson E. Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2017 Jun;143(6):601-635.
- ⁵⁰ Park G, vanOyen-Witvliet C, Barraza JA, Marsh BU. The Benefit of Gratitude: Trait Gratitude Is Associated With Effective Economic Decision-Making in the Ultimatum Game. *Front Psychol*. 2021 Apr 20;12:590132.
- ⁵¹ Heckendorf H, Lehr D, Ebert DD, Freund H. Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. 2019 Aug;119:103415.
- ⁵² Salmos 4:8. Almeida Revista e Atualizada.
- ⁵³ Greene N, McGovern K. Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death Stud*. 2017 Aug;41(7):436- 446.
- ⁵⁴ 1 Tessalonicenses 5:18.
- ⁵⁵ Romanos 8:28.
- ⁵⁶ Gênesis 50:20.
- ⁵⁷ <https://www.happierhuman.com/losada-ratio/>
- ⁵⁸ Kathryn C. Adair, Lindsay A. Kennedy & J. Bryan Sexton (2020) Three Good Tools: Positively reflecting backwards and forwards is associated with robust improvements in well-being across three distinct interventions, *The Journal of Positive Psychology*, 15:5, 613-622,
- ⁵⁹ Malaquias 3:16.
- ⁶⁰ Büssing A. Wondering Awe as a Perceptive Aspect of Spirituality and Its Relation to Indicators of Wellbeing: Frequency of Perception and Underlying Triggers. *Front Psychol*. 2021 Sep 30;12:738770.

- ⁶¹ <https://www.longtonexchange.co.uk/gratitude-how-to-happify-your-mind/>
- ⁶² Salmos 139:14.
- ⁶³ Kreitzer MJ, Telke S, Hanson L, Leininger B, Evans R. Outcomes of a Gratitude Practice in an Online Community of Caring. *J Altern Complement Med.* 2019 Apr;25(4):385-391. doi: 10.1089/acm.2018.0460.
- ⁶⁴ Genesis 9:12-16.
- ⁶⁵ White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 476.
- ⁶⁶ White, E. G. (1987). *Manuscript Releases, vol. 2 [Nos. 97-161]*. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 306.
- ⁶⁷ Galatians 3:23.
- ⁶⁸ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1
- ⁶⁹ White, E. G. (1883, September 27). "Walk in the Light." *The Signs of the Times*.
- ⁷⁰ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1
- ⁷¹ <https://www.gottman.com › blog › rituals-of-gratitude>
- ⁷² Pawlina W, Hammer RR, Strauss JD, Heath SG, Zhao KD, Sahota S, Regnier TD, Freshwater DR, Feeley MA. The hand that gives the rose. *Mayo Clin Proc.* 2011 Feb;86(2):139-44.
- ⁷³ White, E. G. (1885, November 17). "An Address to the Workers." *The Review and Herald*.
- ⁷⁴ Salmos 92:1.
- ⁷⁵ 1 Crônicas 16:34-36.
- ⁷⁶ White, E. G. (1979). *Este Dia com Deus* p. 38.
- ⁷⁷ Filipenses 4:6.
- ⁷⁸ White, E. G. *Nos Lugares Celestiais* p. 89.
- ⁷⁹ White, E. G. (1905). *A Ciência do Bom Viver* p. 102.
- ⁸⁰ Habacuque 3:17-18.
- ⁸¹ Ezequiel 36:31.
- ⁸² White, E. G. *Conselhos para a Igreja* p. 34.
- ⁸³ 1 Crônicas 29:13-14.

⁸⁴ 1 Timóteo 1:12-13.

⁸⁵ White, E. G. (1900). Parábolas de Jesus p. 79.

⁸⁶ White, E. G. (1900, September 25). “‘Abide in Me’;” The Review and Herald.

⁸⁷ White, E. G. (1977). Mente, Caráter e Personalidade Vol. 2 p. 391.

⁸⁸ Deuterônimo 32:15.

⁸⁹ Provérbios 30:8-9.

⁹⁰ Peng L, Wang Y, Chen J. Consequences of Gift Giving in Online Health Communities on Physician Service Quality: Empirical Text Mining Study. J Med Internet Res. 2020 Jul 30;22(7):e18569.

⁹¹ <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>

⁹² White, E. G. (1911). Atos dos Apóstolos p. 42.

⁹³ Solanes A, Albajes-Eizagirre A, Fullana MA, Fortea L, Fusar-Poli P, Torrent C, Solé B, Bonnín CM, Shin JI, Vieta E, Radua J. Can we increase the subjective well-being of the general population? An umbrella review of the evidence. Rev Psiquiatr Salud Ment (Engl Ed). 2021 Jan-Mar;14(1):50-64.

⁹⁴ Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. The Journal of Social Psychology, 159(3), 340-343.

⁹⁵ <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>

⁹⁶ White, E. G. (1952). O Lar Adventista p. 428.

⁹⁷ White, E. G. (1940). Conselhos sobre Mordomia p. 50.

⁹⁸ <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>

⁹⁹ Hori D, Sasahara S, Doki S, Oi Y, Matsuzaki I. Prefrontal activation while listening to a letter of gratitude read aloud by a coworker face-to-face: A NIRS study. PLoS One. 2020 Sep 8;15(9):e0238715.

¹⁰⁰ <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>

¹⁰¹ <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>

¹⁰² Ibid.

¹⁰³ Heekerens JB, Eid M, Heinitz K, Merkle B. Cognitive-affective responses to online positive-psychological interventions: The effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing. Appl Psychol Health Well Being. 2022 Jan 9.

¹⁰⁴ <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>

¹⁰⁵ White, E. G. (1900). Parábolas de Jesus p. 159.

¹⁰⁶ White, E. G. (1904). Testemunhos para a Igreja Vol. 8 p. 18.

¹⁰⁷ White, E. G. (1894, December 13). "Words to the Young." The Youth's Instructor.

¹⁰⁸ White, E. G. (1892, July 11). "By their Fruits Ye shall Know them." The Signs of the Times.

¹⁰⁹ White, E. G. (1892). Steps to Christ. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 116-8.