



**Meus sinceros Parabéns!**

Desejo que esta simples e pequena técnica seja tão poderosa na sua vida como foi, e é na minha.

No começo você poderá sentir certo desconforto, insista, com o passar dos dias irá se habituando, e quando menos perceber se tornará um hábito saudável, e é exatamente neste momento que perceberá e sentirá com mais clareza seus efeitos e benefícios. Notará que faz tão bem a você, e terá certeza de que sua continuidade é inevitável. E sugiro que não pare mesmo, pois com o tempo, o bem-estar será incrível, seu ânimo se revigorará a cada dia, sua disposição aumentará, e isso significa que criará e fortalecerá ao seu redor um campo de energia boa, positiva e saudável que influenciará significativamente sua vida como um todo.

É extremamente importante, se já não o fez, a prévia leitura de "Os benefícios da Gratidão". No livro "Os benefícios da Gratidão" encontrará a explicação detalhada de tudo que você pode esperar dessa prática, com diversos estudos científicos a respeito, e claro, minhas impressões e exemplos de como funciona para mim.

E finalizando... como inicie esta breve mensagem para você, dou-lhe novamente meus sinceros parabéns, pois se você está lendo estas palavras e começando essa prática, significa que você entende que nascemos para evoluir, exatamente como tudo na natureza que nos cerca, vivemos nossas vidas – o que já não é fácil, em busca de mais equilíbrio, tranquilidade, harmonia e principalmente tentando criar ao nosso redor uma energia boa e positiva, que nos faça sentir saudáveis e de bem conosco. Esse passo que inicia agora demonstra uma vontade de ser melhor, se tornar mais forte, enfrentar os problemas e as dificuldades com mais energia e clareza, e é exatamente por isso que desejo que extraia desse Diário de Gratidão tudo de bom para crescer e evoluir.

Um abraço com muita **#Gratidão**

*Erika Coutinho*

**Sugestões de uso:**

1 - É imprescindível que utilize seu diário, DIARIAMENTE - **todos os dias** - e **APENAS** uma única página por dia – somente assim colherá os melhores resultados dessa prática.

Também é muito importante que não o leia como um livro, ou seja, tudo de uma só vez, para somente então vir a utilizá-lo. Isso não será benéfico para essa prática, pois encherá sua cabeça e não lhe despertará emoção alguma – que é onde reside a base de toda a modificação a que se propõe. Permita-se se surpreender a cada dia!

2 - Escolha um local e horário tranquilos, sem interrupções para realizar esta prática, que normalmente lhe tomará de cinco a dez minutos por dia.

# Como você está começando, e ainda não se tornou um hábito em sua vida, não começou a criar uma sequência de transformação, e nem moldou seu campo de energia, indico que escolha fazê-lo à noite, um pouco antes de dormir. Isso ajudará em um relaxamento maior e permitirá que as emoções e sentimentos despertados durem mais tempo, e como você irá dormir em seguida, levará essas sensações com você. E assim você reparará que começará a ter um sono mais tranquilo, com mais qualidade.

Não sei se você sabe mais os últimos pensamentos e emoções que temos ao adormecermos, são recebidos por nossa mente subconsciente – que trabalha incessante enquanto estamos dormindo, como material para processar e devolver à nossa mente consciente quando despertos estivermos.

É importante saber que quando está no início dessa prática, ao fazê-la pela manhã ou a tarde, como você ainda não está fortalecido o suficiente e nem habituado a processar suas melhores lembranças e emoções, qualquer atividade ou problema que enfrentar em seguida, fará com que perca parte do que trabalhou internamente. Entende?

3 - Em cada página do seu Diário de Gratidão você encontrará um espaço em cinza para colocar a data e a sequência de dias (1º dia – 2º dia – 3º dia...)

Em seguida, estará uma pergunta, uma afirmação, ou um pedido. Leia-o – mas não escreva nada ainda. Feche os olhos, pense a respeito por alguns minutos, e o mais importante – SINTA A EMOÇÃO, O SENTIMENTO que aquilo lhe desperta. SINTA COM TODA A SUA FORÇA, REVIVA O MOMENTO, REPARE EM DETALHES. É exatamente através disso que você se modificará e se moldará, é tão profundo e encantador que alterará a

## #Gratidão#

forma como vê cada coisa ou pessoa ou situação, trará muita clareza aos seus pensamentos e moldará significativamente sua vibração. Somente após isso, escreva o que foi pedido e suas emoções.

4 - Também, em cada página, no rodapé, terá um “rastreador de humor”, aonde irá, no 1º mês de prática, marcar seu estado de humor **após** a prática do diário de gratidão.



Infeliz Triste Neutro Alegre Feliz

Após o 1º mês, você passará a marcar o estado de humor que prevaleceu no seu dia – caso pratique à noite. No caso de praticá-lo pela manhã ou à tarde, marque o seu humor que prevaleceu no dia anterior.

É muito importante utilizar esse rastreador de humor, pois é através dele que comprovará a evolução da sua prática.

E para facilitar ainda mais o acompanhamento de seu progresso, ou não, nas últimas páginas do seu diário há um quadro com rastreador de humor para 180 dias – que é o tempo de uso deste diário. Lá você marcará também o seu humor dia após dia, como faz em cada página. E assim terá uma visão mais clara da sua evolução, se assim o desejar!

1º dia	Data	RASTREADOR DE HUMOR																			
1º	1/3/22	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	31º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
2º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	32º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
3º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	33º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
4º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	34º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
5º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	35º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
6º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	36º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
7º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	37º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
8º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	38º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
9º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	39º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
10º		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	40º	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

5 - Você também vai notar que em cada página do seu diário de gratidão há uma citação ou frase inspiradora no rodapé. O objetivo é complementar à prática da gratidão com palavras motivadoras e incentivadoras para reflexão.

## # Gratidão#

6 - Esse diário foi projetado para 180 dias consecutivos de prática, aproximadamente, seis meses, mas isso não significa que você deve parar após esse prazo, ou quando terminar esse diário.

Muito pelo contrário! Se você sentir os mesmos benefícios e melhoras que eu sinto, você não terá vontade de deixar de fazê-lo – assim espero. Essa prática se tornará um saudável hábito em poucas semanas se utilizado como sugeri acima, e os seus benefícios irão aumentando gradativamente ao longo do tempo.

Lembre-se: a ideia é torná-lo uma prática permanente, por que além de todos os benefícios que citei no livro “Os Benefícios da Gratidão”, é necessário, para manutenção destes benefícios, até incorporá-los em sua mente e energia, doses diárias, já que vivemos em um mundo que nos bombardeia a todos os instantes com notícias e cargas negativas que vão nos minando aos poucos.

Eu, por exemplo, já estou no segundo volume do meu diário de gratidão, e ainda sinto uma grande satisfação ao fazê-lo, e até uma necessidade para me fortalecer.

Entretanto, se você, ao terminar essa prática, por pelo menos seis meses, já se sentir saudável, e bem o suficiente para mentalmente se abastecer, significa que não há necessidade de continuar, ok? Ou poderá retomá-la se achar necessário e sentir vontade.

Então quando você terminar esse diário, e sentir vontade de continuá-lo, poderá reiniciá-lo – perceberá que embora as perguntas sejam as mesmas, suas respostas já estarão em outro nível, ou poderá adquirir o 2º volume.

7 - Você pode utilizar seu diário de gratidão, segundo a sequência em que foi feito – uma página após a outra, ou você poderá também, a cada dia abrir uma página aleatoriamente (uma página qualquer). Só lembre de anotar o dia e transferir para o rastreador de humor ao final da prática do dia.

### *# Muito Importante:*

Use o seu Diário de Gratidão para você, exclusivamente para você.

Você pode, e deve falar dessa prática e de seus benefícios para quem desejar, e principalmente para aqueles que você considerar que seria bom para eles. Mas não divulgue ou mostre o que você escreve a ninguém, pois

## #Gratidão#

ali estão as suas lembranças, os seus sentimentos, as suas impressões, as suas emoções, e principalmente a sua energia. Isso é só seu! Preserve-se!

### *# Meu pedido:*

Tenho um pequeno pedido a lhe fazer: se você quiser, desejar, e se sentir confortável, gostaria muito de, após praticar o Diário de Gratidão por algum tempo, de receber uma mensagem sua! Isso mesmo, uma simples mensagem sobre como está sendo essa prática em sua vida, e talvez até possa me presentear com uma foto do seu quadro de evolução do rastreador de humor (não suas anotações!).

Isso seria incrível, e imensamente importante para mim porque não só conhecerei você, como também, me incentivará a continuar com meu propósito de vida: crescer ajudando ao próximo!

[@erikacoutinho](https://www.instagram.com/erikacoutinho)

[www.erikacoutinhofinancas.com](http://www.erikacoutinhofinancas.com)

[erikacoutinhofinancas@gmail.com](mailto:erikacoutinhofinancas@gmail.com)

Muito obrigado,  
Eterna **#Gratidão!**

*Erika Coutinho*

#Gratidão#

Cite três pessoas pelas quais você é grato fora de sua família direta. Por quê?

AMOSTRA

*“É impossível para um homem aprender o que ele pensa que já sabe.”  
Desconhecido*



#Gratidão#

Liste 5 prazeres simples pelos quais você é grato hoje.

AMOSTRA

*“A educação formal lhe dará a vida; a auto educação fará de você uma fortuna.”*  
*Jim Rohn*





#Gratidão#

Quais são as três principais coisas / pessoas que fazem sua casa parecer especial?

AMOSTRA

*“Se você não está disposto a arriscar o habitual, terá que se contentar com o ordinário.”*

*Jim Rohn*



#Gratidão#

Escolha uma pessoa que você não suporta e liste 3 coisas que você poderia aprender com ela.

AMOSTRA

*“O fracasso é tão importante. Falamos de sucesso o tempo todo. Mas é a capacidade de resistir ou usar o fracasso que muitas vezes leva ao sucesso.”*  
*JK Rowling*



#Gratidão#

Qual foi a maior lição que você aprendeu na infância?

AMOSTRA

*“Não se envergonhe de seus fracassos, aprenda com eles e comece de novo.”*  
**Richard Brason**



#Gratidão#

O que faz você rir muito e como você pode rir com mais frequência?

AMOSTRA

*“Não existe fracasso, apenas resultados.”*

*Tony Robbins*



#Gratidão#

O que é algo em sua casa que lhe traz grande alegria?



























AMOSTRA

*“Estou enfrentando um desafio, não estou enfrentando uma derrota. Lembre-se disso.”*

**Nikki Rowe**



## RASTREADOR DE HUMOR

1º					
2º					
3º					
4º					
5º					
6º					
7º					

### **Parabéns!**

Desejo que tenha chegado ao término desse diário já sentindo os efeitos benéficos dessa simples e pequena técnica.

Desejo que tenha lhe preenchido, abastecido, tenha trazido uma nova e boa visão sobre tudo de bom que há em sua vida e nas pessoas que o cercam.

Desejo que possa estar sentindo-se tranquilo, saudável, com uma imensa sensação de bem-estar em você e em sua vida.

E se isso aconteceu, essa técnica de gratidão também mostrou para você como é poderosa – exatamente como aconteceu comigo!

E não se esqueça: através dela você está moldando um campo de energia boa e saudável a sua volta para enfrentar a vida com mais leveza e tranquilidade. Lembre-se de manter sempre esse campo em elevada vibração, ele é você, e tudo de bom que você tem!

#### **#Renovando meu pedido:**

*Tenho um pequeno pedido a lhe fazer: se você quiser, desejar, e se sentir confortável, gostaria muito de, após praticar o Diário de Gratidão por algum tempo, de receber uma mensagem sua! Isso mesmo, uma simples mensagem sobre como está sendo essa prática em sua vida, e talvez até possa me presentear com uma foto do seu quadro de evolução do rastreador de humor (não suas anotações!).*

*Isso seria incrível, e imensamente importante para mim porque não só conhecerei você, como também, me incentivará a continuar com meu propósito de vida: crescer ajudando ao próximo!*

[@erikacoutinho](https://www.instagram.com/erikacoutinho)

[erikacoutinhofinancas@gmail.com](mailto:erikacoutinhofinancas@gmail.com)

[www.erikacoutinhofinancas.com](http://www.erikacoutinhofinancas.com)

Muito obrigado,  
**#Gratidão!**