

# Poder da Gratidão

EQUIPE DA GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA  
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS DO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA



- 
- **MELHORA A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR E PRAZER;**
  - **AUMENTA A AUTO-ESTIMA;**
  - **DIMINUI O ESTRESSE E OS SENTIMENTOS NEGATIVOS, COMO RAIVA, ANGÚSTIA E MEDO, POR EXEMPLO;**
  - **MELHORA O SISTEMA IMUNOLÓGICO;**
  - **DIMINUI A PRESSÃO SANGUÍNEA;**
  - **AUMENTA O SENTIMENTO DE GENEROSIDADE E COMPAIXÃO.**



# REFLEXÃO

**NÃO ESTEJAI INQUIETOS POR COISA ALGUMA; ANTES, AS VOSSAS PETIÇÕES SEJAM EM TUDO CONHECIDAS DIANTE DE DEUS, PELA ORAÇÃO E SÚPLICAS, COM AÇÃO DE GRAÇAS. E A PAZ DE DEUS, QUE EXCEDE TODO O ENTENDIMENTO, GUARDARÁ OS VOSSOS CORAÇÕES E OS VOSSOS SENTIMENTOS EM CRISTO JESUS. FILIPENSES 4:6-7**

<https://www.tuasaude.com/o-poder-da-gratidao/>