

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/>