

La gratitud es una actitud y se domina al practicarla

ELABORÓ: PREPA UDEM



Al tener la actitud de agradecimiento hacia la vida desarrollamos la capacidad de apreciar todos los detalles que hacen valiosa nuestra existencia.



¿Para qué?

Cuando pases por una situación dolorosa, no te preguntes: "¿por qué?" Pregúntate: "¿para qué? ¿qué necesito aprender? ¿cómo puedo mejorar? ¿cómo puedo enfrentar la situación? Tienes la opción de elegir entre quejarte o ser agradecido(a).

¿Cómo practicar la gratitud?

- *Haz una lista de cosas por las que estés agradecido(a).
- *Lleva un diario de gratitud.
- *Comparte tu gratitud con alguien.
- *Agradece a las personas.
- *Declara y afirma que quieres ser una persona agradecida.
- *También afirma que estás dispuesto(a) a dar. A mayor gratitud, mayor es lo que recibes.
- *Reconoce y agradece tus talentos.



Beneficios de ser agradecido



- *Reduce el estrés
- *Favorece el bienestar
- *Eleva el entusiasmo
- *Previene la depresión
- *Eleva la autoestima
- *Promueve la compasión
- *Mejora las relaciones interpersonales



Expresa gratitud por todo lo que te sucede, de esa manera harás especial cada momento de tu vida.