



## Haz un compromiso con tu bienestar

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR

Hoy te invitamos a que incluyas, como parte de tus propósitos de año nuevo, cultivar la gratitud y las pequeñas alegrías cotidianas. Diversos estudios han mostrado que las personas agradecidas duermen mejor, tienen mejor salud cardíaca y menos dolor.

¿Cómo lo puedes hacer? ¡Comienza con una micro meta! Estas pequeñas acciones han probado aumentar el bienestar de las personas hasta por los siguientes seis meses. Estas son algunas de ellas:



### SABOREA EL MOMENTO.

Sumérgete en la experiencia con todos tus sentidos, como tomar un café, escuchar tu canción favorita o sentir el calor del sol sobre tu piel. Apóyate de un ejercicio de meditación. Puedes empezar con 5 minutos al día.

### PIENSA EN TRES PERSONAS QUE TENGAN UNA INFLUENCIA POSITIVA EN TU VIDA Y CON QUIEN TE SIENTAS AGRADECIDO.

Escríbeles un mensaje específico para expresar tu agradecimiento.



### CADA DÍA NOS PRESENTA LA OPORTUNIDAD DE APRECIAR ALGO BELLO, UN GESTO DE TERNURA, ALGO QUE NOS ASOMBRA.

Te proponemos que, al terminar tu día, agradezcas por tres cosas buenas que te hayan pasado.

### REFLEXIÓN FINAL:

Tanto saborear el presente como mirar con gratitud el día que ha pasado te ayudará a instalar los momentos de positividad en tu mente, lo cual te ayudará a ser más resiliente en los momentos de dificultad. No se trata de eliminar lo negativo, sino de crear un equilibrio cultivando lo positivo. ¡Empieza el año con el hábito de la gratitud!

Fuente:

N. (s.f.). Acciones para vivir más Feliz: Libro de Trabajo. San Pedro Garza García, Nuevo León, México.

Cueto, C. (2021). Prueba los beneficios de la gratitud. Obtenido de Para ser feliz: <http://paraserfeliz.com.mx/>

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!  
**#BIENESTARUDEM**