



Gratitud

Gratitud.

La gratitud es una parte primordial para tu desarrollo personal y para poder tener una vida feliz y satisfactoria.

No podemos saber lo que queremos si no sabemos apreciar lo que tenemos

La gratitud es la emoción de expresar apreciación por lo que uno tiene. El acto de agradecer es el acto de enfocarse en lo bueno de la vida.

beneficios.

Se han comprobado en estudios como el simple hecho de conscientemente dar gracias a la vida por lo que se tiene, apreciar el momento y el ahora, sea como sea trae muchos beneficios tanto emocionales, mentales como físicos. Entre los cuales destacan: Mejora del sistema inmunológico (útil en tiempos de covid), mayor conexión con uno mismo, mejora de autoestima, mayor cantidad de energía, presión arterial nivelada, capacidad de ver cosas más grandes y no sucumbir ante la cotidianidad.

Soberbia?

Cualquier distorsión de la realidad objetiva es una distorsión de la gratitud. La frontera entre verdadera y falsa gratitud puede establecerse a partir del papel del ego en nuestro camino hacia el Yo Superior.

Las personas que saben mucho de esto coinciden en una apreciación: sin el dominio y el desapego del ego no se puede encontrar la entrada hacia la verdadera gratitud, la humildad es la diferencia.

Tenemos que distinguir el agradecer lo que tenemos en nuestros diferentes aspectos, no lo que nos hace mejores, si no lo que bueno o malo nos hace quien somos.

Gratitud.

fecha : / /



de mi vida estoy agradecido por:

que puedo

que tengo

estas personas

que esto me gusta de mi

esto que he visto

esto que he aprendido

estos recuerdos

esto que disfruto

Gratitud.

fecha : / /



Estoy agradecido por mi:

Familia porque...

Amigos porque...

Carrera porque...

Cuerpo porque...

Mente porque...

Pasado porque...

Habilidad para ...

Amor hacia ...

Gratitud.

fecha : / /



En la mañana

El día de hoy estoy agradecido por:

Puedo hacer mejorar mi día de esta forma comparado con ayer:

Hoy agradezco de mi:

En la noche

Qué puedo aprender de los obstáculos de hoy?

La mejor parte del día fue:

Mañana puedo mejorar en:

para dar.

Muchas veces se nos olvida agradecer por las cosas simples de la vida, los detalles aparentemente insignificantes, la gente con la que estamos, lo que vivimos.

La gratitud no solo se demuestra diciendo gracias, muchas veces es con un gesto de amabilidad, una nota, algo que se hace o deja de hacer. Tiene muchas formas de mostrarse y cada una para situaciones diferentes.

El siguiente formato es uno que puedes utilizar para agradecer a tu prójimo, a la gente que tienes cerca o lejos, gente que tiene que ver con tu vida mucho o poco; pero también puedes usarlo para agradecerle a tu cuerpo, a tu mente, a alguna herramienta, a tu entorno. La gratitud no solo da para el que recibe, el que más gana es el que la da.

Gratitud.

fecha : / /



Carta de gratitud para: _____

Te quiero agradecer porque:

Me gustan estas cualidades tuyas:

Te agradezco tu ayuda y apoyo en:

Espero que:

resumen.

La gratitud no solo nos hace sentir bien. Adoptar el hábito de la gratitud también puede ser bueno para nosotros. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestras vidas. Las investigaciones sobre el cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros cerebros.

Si te interesa saber más del tema escríbeme :)