

El poder de la GRATITUD

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Gratitud

- La gratitud es una sensación de estima, de querer corresponder a algún favor o beneficio que nos fue dado.
- Este sentimiento produce generalmente una sensación agradable al realizarse.

No confundir gratitud,
con sentirse en deuda

Sentirse en deuda

Se busca
compensar
recíprocamente un
favoro beneficio recibido

Gratitud

Se busca corresponder
y agradecer, aunque
no sea de forma
recíproca



Beneficios de la Gratitud

- Estudios han comprobado que las personas con más tendencia a mostrar agradecimiento, reportaban mayor salud física, ya que esto les permitía mantener mejores relaciones sociales, mayor expresión emocional y seguridad en sí mism@s.

Paz interior

- La gratitud te recuerda todo lo que sí funciona en ti y en tu vida, te muestra tus virtudes y la belleza que te rodea.
- Te permite mirarte a ti y a los demás con amor y compasión, eliminando los juicios y la confusión.



Recupera tu poder

- La gratitud te ayuda a cambiar de perspectiva y recuperar tu poder.
- Dejas de ver la vida desde la victimización y la carencia.
- Te sientes afortunado por lo que vives y te alegras por muchas cosas. Tomas las riendas de tu vida

Cómo cultivar la gratitud?

- Lleva un diario de gratitud, anotando 3 cosas por las que te sientes agradecid@
- Elogia a quienes no sueles alabar
- Encuentra algo que apreciar en tu entorno, admirar el paisaje, un rico olor, una sensación, etc.
- Cuando te mires al espejo, piensa en algo que hayas hecho bien o que te guste de ti
- Agradécele a alguien que haya influido positivamente en tu vida.

Da las gracias, aunque no haya razón...
Da las gracias, aunque veas sólo oscuridad...
Da las gracias por la lluvia, ya que sin ella no hay vida...
Da las gracias por tus tropezos, por ellos has aprendido...
Después de agradecer, hasta los días malos serán esperanzadores.

