



BRINDANDO LO MEJOR:
GRATITUD



¿Qué es la GRATITUD?

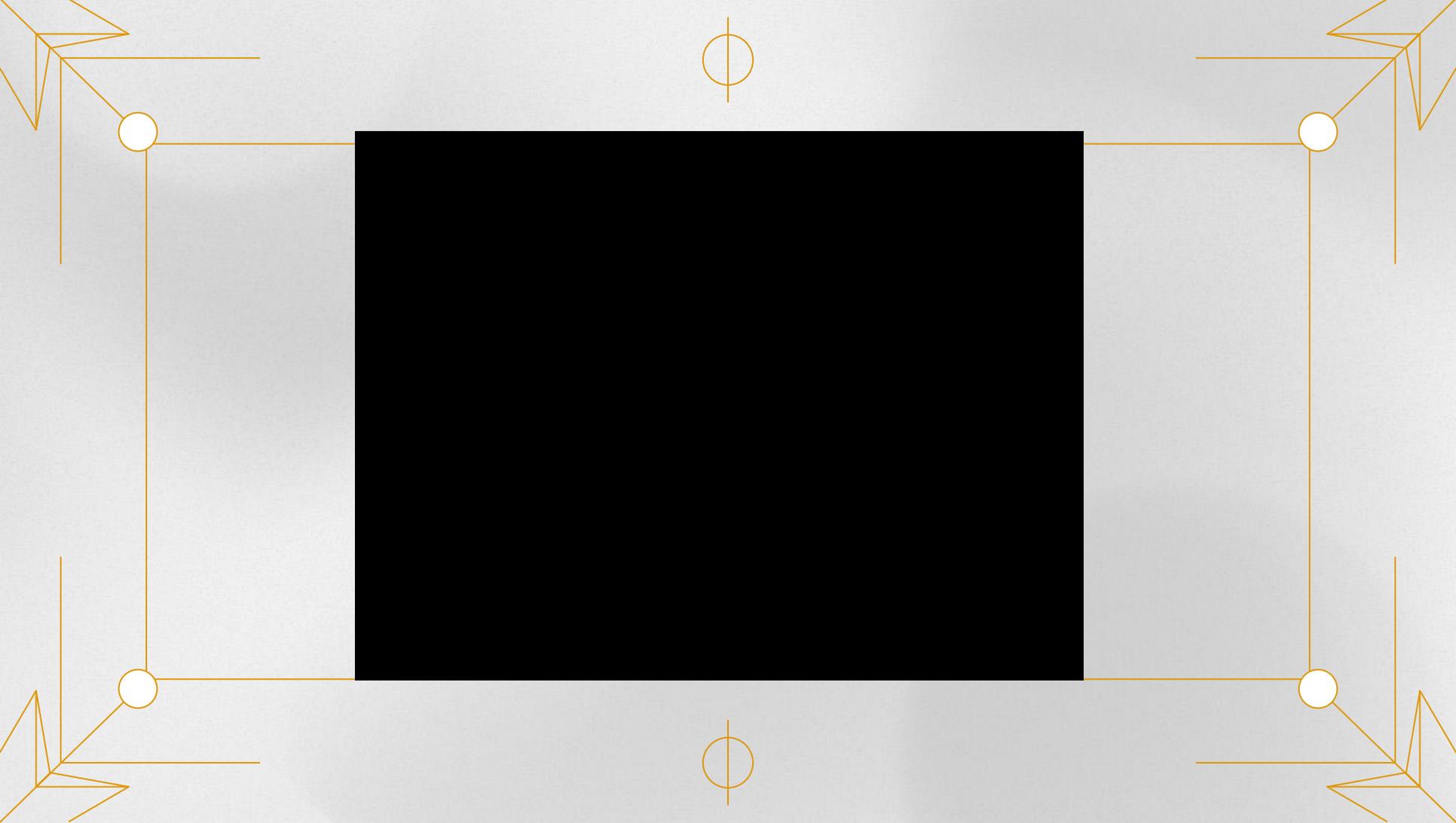
Significado esencial: sentimiento de agradecimiento.

Definición completa: estado de sentirse agradecido.



BENEFICIOS DE LA GRATITUD

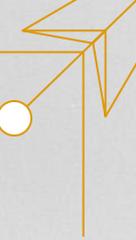
- Nos hace ser más felices.
- Ayuda a reducir el estrés.
- Mejora la autoestima.
- Nos ayuda a ser más resilientes.
- Nos ayuda a dormir mejor.
- Mejora nuestra salud física.
- Mejora nuestras relaciones.
- Mejora nuestras amistades.
- Nos ayuda a ser mejores gestores.
- Nos ayuda a encontrarle más sentido a nuestro trabajo.





La gratitud comienza con...

- Notar las buenas cosas de la vida
- Estar con nuestros familiares y amigos
- Hacer trabajo voluntario para ayudar a otros
- Hacer buenas acciones al azar
- Lisa y llanamente: Decir 'gracias'...



Consejos para fomentar la gratitud



- Escribe en tu diario personal o, de cualquier otra forma, nota las pequeñas y las grandes alegrías de la vida diaria.
- Escribe “tres cosas buenas”. Identifica tres cosas que hayan tenido un resultado positivo para ti e identifica la causa.
- Escribe tarjetas de agradecimiento a otras personas.
- Piensa en las personas que te hayan inspirado y qué fue lo que más te impactó de ellas.
- Practica la “resta mental”. Imagina cómo sería tu vida si algún evento positivo en particular no hubiera ocurrido.



Formas de llevar siempre contigo la gratitud

Es físicamente imposible estar estresado y agradecido a la misma vez. Cuando estás agradecido, tú inundas tu cuerpo y tu cerebro con emociones y endorfinas que te levantan el ánimo y te llenan de energía en lugar de las hormonas del estrés que te agotan. - Jon Gordon

Entonces... En esta tarjeta, escribe de 3 a 5 cosas por las que estés agradecido. Lleva la tarjeta contigo. Cuando te sientas estresado, toma la tarjeta y lee las cosas por las cuales estás agradecido, libra esas emociones y endorfinas que te levantan el ánimo y te llenan de energía!

