



Los Regalos de la Gratitude



Una dosis diaria de gratitud puede ser justo lo que todos necesitamos para mejorar nuestra salud mental y debilitar el efecto del estrés. Ser agradecidos nos ayuda a ser conscientes de lo que nos rodea y cambia nuestro enfoque hacia afuera - centrándonos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta. La investigación muestra que los adultos que regularmente practican la gratitud con el tiempo tienen:

- Más felicidad
- Relaciones más fuertes
- Más optimismo
- Mejor ejercicio y sueño
- Menos dolor y menos visitas a médicos
- Corazones más sanos

Los gerentes que recuerdan expresar su agradecimiento a los trabajadores descubren que las personas se desempeñan mejor. Al igual que cualquier otra práctica, puede parecer incómodo al principio, pero con el tiempo el cerebro comienza a buscar la "gracia" en nuestras vidas en lugar de quedarse atrapado en la lucha.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental