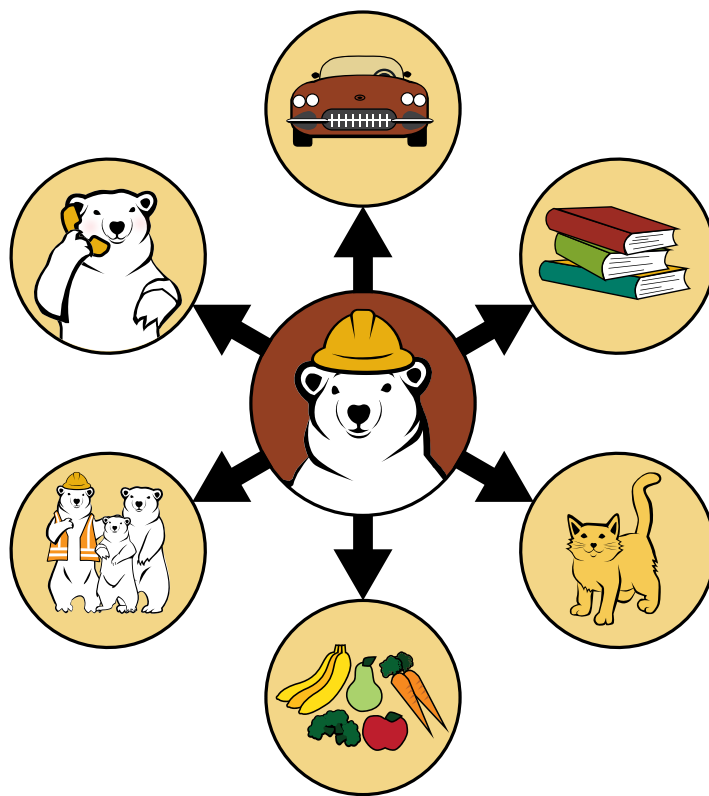




¿Qué Tan Agradecido Estás?



Tómate un momento para reflexionar sobre estas preguntas – ¿con qué frecuencia:

- ¿Te sientes muy agradecido por tu nivel actual de salud física, seguridad y bienestar?
- ¿Sientes aprecio por lo que tienes en este mundo?
- ¿Reflexionas sobre los peores momentos de tu vida para darte cuenta de lo afortunado que eres ahora?
- ¿Recuerdas lo afortunado que eres por tener los privilegios y las oportunidades que has encontrado en la vida?
- ¿Piensas en lo afortunado que eres por tener cosas básicas en la vida como comida, ropa y vivienda?

Adapted from: Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being."



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental