



Cómo Practicar la Gratitud



Intenta realizar estas tres prácticas todos los días durante un mes. Justo después de participar en la práctica, sé consciente de cómo experimentas este sentimiento de gratitud—obsérvalo en tu cuerpo—y ve si puedes guiarlo con mayor concentración.

Práctica #1: El ritual matutino de 2 minutos—dentro de los primeros 30 minutos de despertarte cada día, escribe una cosa importante que no estés dando por sentado (por ejemplo, salud, familia, seguridad), una pequeña cosa que te brinda felicidad o comodidad (por ejemplo, sol en la cara, tus zapatos favoritos) y algo que te entusiasme en el futuro. Cuanto más específico seas para entender por qué estás agradecido, mejor.

Práctica #2: Expresa su agradecimiento—las notas manuscritas son las mejores. Sé detallado sobre lo que hicieron que te impactó positivamente. Agradece a tus líderes. Agradece a tus compañeros. Agradece a las personas cuyo servicio a menudo no se nota. Si no tienes tiempo para escribirlo, tenlo en mente y agrádecele mentalmente.

Práctica #2: Expresa su agradecimiento—las notas manuscritas son las mejores. Sé detallado sobre lo que hicieron que te impactó positivamente. Agradece a tus líderes. Agradece a tus compañeros. Agradece a las personas cuyo servicio a menudo no se nota. Si no tienes tiempo para escribirlo, tenlo en mente y agrádecele mentalmente.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental