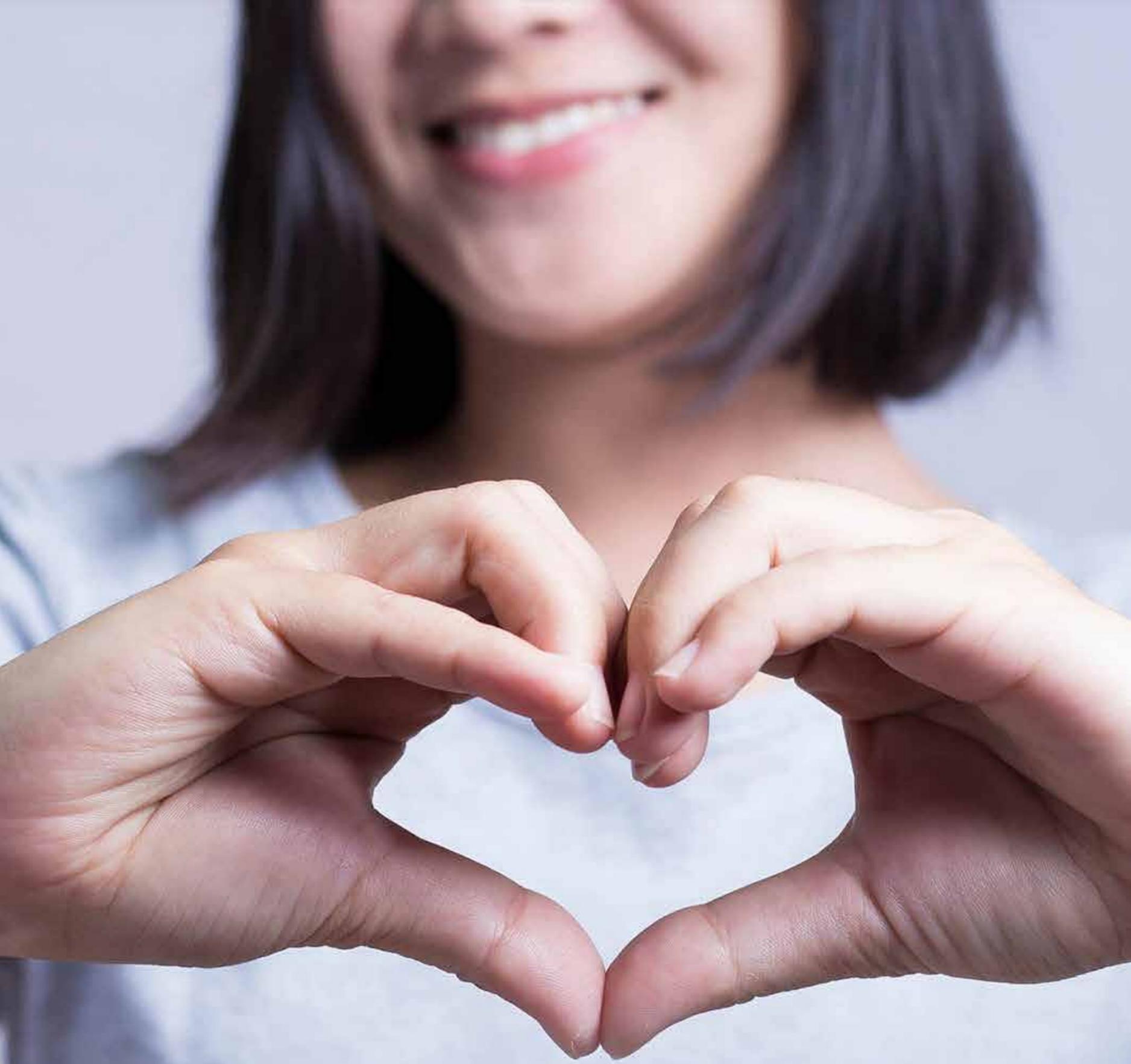


Cómo practicar

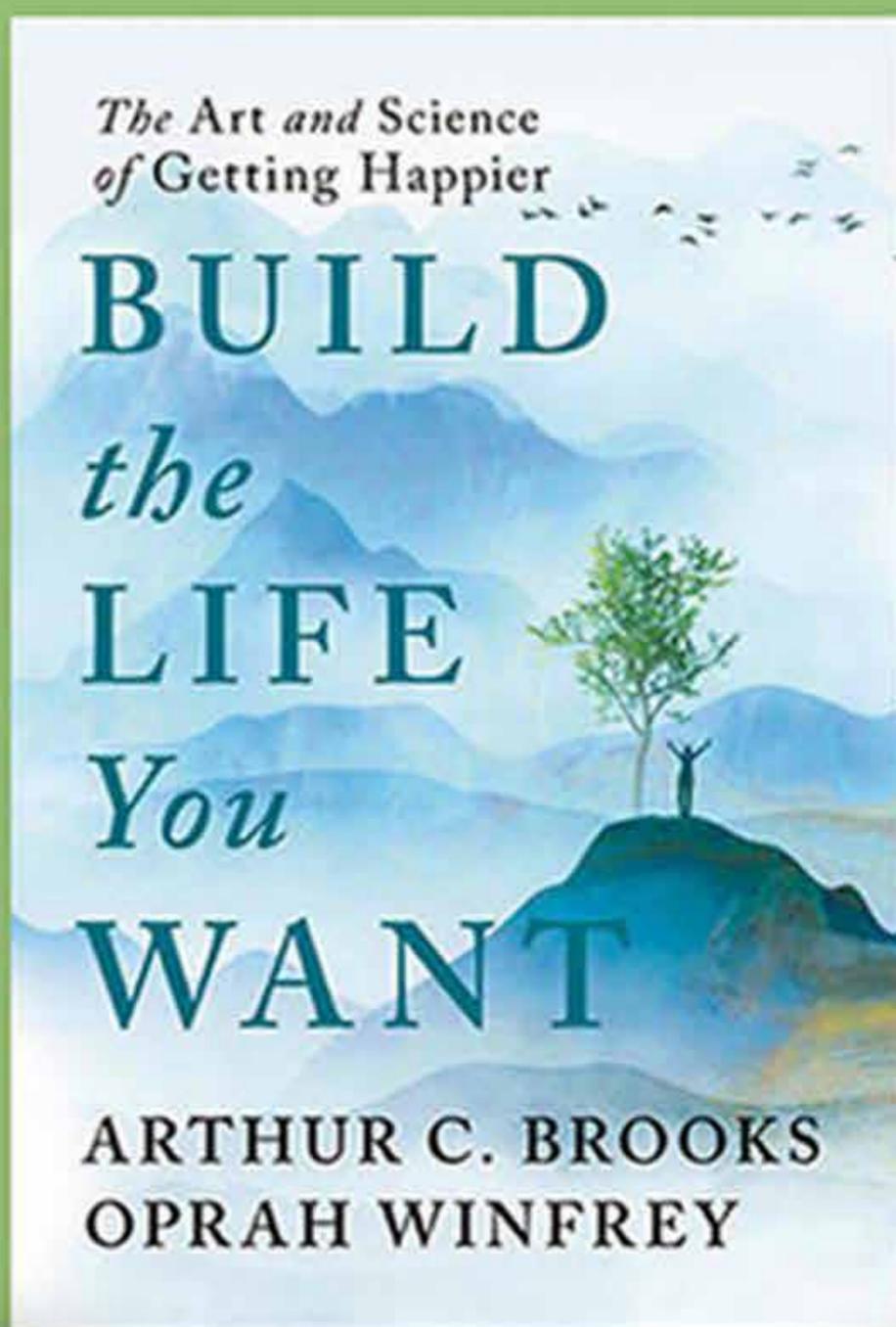
La gratitud





La gratitud es una herramienta que nos ayuda a tomar y apreciar las situaciones y emociones positivas sobre las que estamos rodeados, y así reconocer y celebrar lo que tienes en tu vida, ayudando
en un 40%
a elevar tu felicidad.

Como seres humanos, estamos diseñados para recordar lo negativo que nos sucede en la vida. Porque como dice Arthur Brooks y Oprah Winfrey, autores del libro “Build The Life you Want”, las críticas son difíciles de ignorar porque pueden desencadenar consecuencias en nuestra vida, mientras que los cumplidos no.

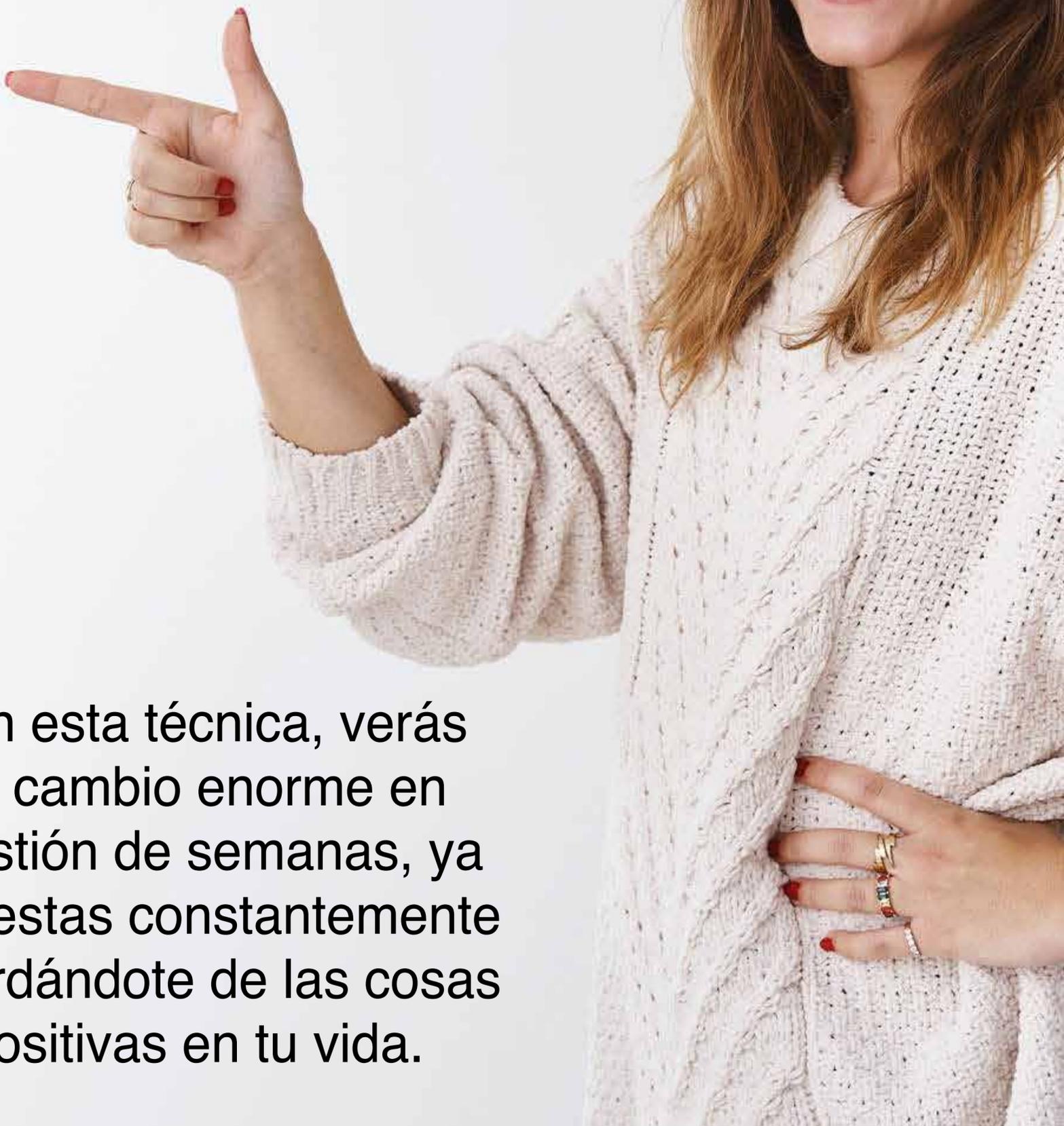


Por ello, Libera Tu Salud tiene para ti, prácticas sencillas que te ayudarán a ver el otro lado de la moneda.

1

Tómate tiempo en la semana para agradecer cinco cosas sobre las que estés agradecido, sin importar que sean cosas banales.

Así, cada tarde durante la semana, lee lo que escribiste ese día, y conforme pasan las semanas, ve añadiendo dos o tres cosas a la lista.



Con esta técnica, verás un cambio enorme en cuestión de semanas, ya que estas constantemente recordándote de las cosas positivas en tu vida.

2

Cartas de agradecimiento:

Hacia una persona o una situación en tu vida, ojo, que no necesariamente tienes que enviarla. Sin embargo, tomarte el tiempo para recordarte por qué cosas eres agradecido, te ayudará a mantenerlo presente durante la semana.



Estas herramientas, al practicarlas a diario, le darán a tu cerebro las indicaciones inconscientes de pensar de manera positiva en lugar de negativa, para así poder actuar y sentirnos más capaces de afrontar los problemas y situaciones de caos, que la vida nos presenta diariamente.

