

# LA GRATITUD





La gratitud es un sentimiento de aprecio y valoración por todo lo que nos rodea y somos. Agradecer es una actitud que se puede aprender y resulta vital para abrirnos a una vida de dicha y plenitud.

## Técnicas para practicar la gratitud

### Diario de gratitud

Escribe en una libreta mínimo 1 cosa por la que estás agradecida sobre ti misma, 1 por tu familia, y 1 de tu profesión (total 3).

### Dieta de quejas

¿Aceptas el reto de estar 24h sin quejarte? 😊

Estado del reto →

✓ Conseguido

✗ NO conseguido

Si quieres ir más allá...

Busca una solución o alternativa a esa queja.

### Agradece el momento.

Cada vez que te des cuenta del instante tan bonito que vives o de la suerte que tienes... agradece en voz interior o alta.

Préstale atención.

### Agradecer por adelantado

Agradece tu día por adelantado. Agradece sobre todo en cómo te vas a sentir y el ambiente que habrá en tu hogar y personas de tu entorno. Agradece como si ya hubiera pasado y estuvieras al final del día.

### La carta de agradecimiento

Escribe una carta de agradecimiento a alguien del pasado que te ayudó en algún momento importante para ti.

→ Puntos extras.

Se la envías a esa persona, quedas con ella y se la lees. Si es alguien que ya falleció puedes quemar la carta y tener en mente a esa persona con la intención que llegue tu gratitud.

## QUE LA GRATITUD IMPREGNE TU VIDA HOY Y TODOS LOS DÍAS

Patricia



Psicóloga especializada en Bienestar mental y emocional.

Sígueme en [Instagram](#) y en el canal de [YouTube](#).