



La gratitud

Una manera directa de sacar más partido a nuestra personalidad es precisamente agradecer nuestra forma de ser. Nuestros puntos fuertes, lo que nuestros padres nos han enseñado, agradecer su ejemplo y enseñanzas, así como los de nuestros profesores, amigos y otras figuras importantes en nuestra existencia.

Ellos, y el entorno en el que hemos vivido, nos han forjado. Seamos agradecidos por las oportunidades que hemos recibido y por todas las bendiciones que nos han acompañado durante nuestra existencia. Si te fijas, te darás cuenta de lo afortunado que eres.

Ejercicio para estimular la gratitud.

“Mi momento de la semana”

Haz cada semana un listado con tres cosas buenas que te hayan sucedido durante la jornada.

Puede ser ese paseo recibiendo la cálida luz del sol, ver a tu familia sana y feliz, o esa llamada que has recibido y que te ha alegrado.

Tras ello puntúalas del 1 al 10 (mejor anota sólo aquellas a partir de cinco, que indicaría cierto bienestar, hasta diez, el mayor éxtasis que jamás hayas sentido) y escribe una frase de por qué agradeces eso que te ha pasado. Con este ejercicio te darás cuenta que eres más afortunado de lo que crees.

Adaptado de: La gratitud o la varita mágica para llevar una vida con bienestar. <https://www.antonimartinezpsicologo.com/la-gratitud-varita-magica-bienestar>

La gratitud cambia nuestra forma de ver la vida y de considerarnos a nosotros mismos. Situaciones difíciles que en otro tiempo nos resultaban insoportables y parecían intolerables se transforman. En el momento en que agradecemos, la situación comienza a aclararse y entonces podemos ver las oportunidades para crear el cambio. Disminuye la depresión, el conflicto se transforma y el estrés disminuye.

Cuando estamos enfadados, asustados o tristes esto suele correlacionarse con haber perdido nuestra gratitud. TIP: cuando te sientas de esa manera repasa y recuerda las cosas buenas presentes en tu vida y agradece; casi de inmediato te sentirás mejor. De entrada, con un repaso mental puede valer. Siente la presencia de esas cosas buenas que tienes en tu vida.