

Gratitud de Atención Plena

¿Tienes dificultades para sentir satisfacción cuando alcanzas tus metas o a menudo piensas en lo que no tienes? Si es así, te puedes beneficiar de hacer de la gratitud una práctica de atención plena.

La gratitud de atención plena te ayuda a enfocarte en estar agradecido o agradecida por lo que tienes en vez de mortificarte por lo que te falta. Existen numerosos beneficios de incluir la gratitud en tu rutina diaria, incluyendo:

- ▶ Mejora la salud física y mental
- ▶ Las habilidades para enfrentar situaciones difíciles se hacen más fuertes
- ▶ Aumenta la felicidad en las relaciones personales y en las interacciones con otras personas
- ▶ Disminuye la ansiedad y la depresión

Aquí hay algunos consejos para cultivar una actitud de gratitud:

- ▶ **Está presente.** Cuando notes que estás viviendo en el pasado o preocupándote por el futuro, piensa en al menos una cosa por la que puedes estar agradecida o agradecido en el momento presente. Por ejemplo, si un día lluvioso ha arruinado tus planes, podrías reconocer lo bueno que es estar en un lugar seco y seguro.
- ▶ **Date cuenta de tus alrededores.** Tomar un momento para disfrutar el mundo natural o para apreciar a las personas con las que trabajas te puede ayudar a manejar el estrés y a recuperar tu concentración.



- ▶ **Ten un diario de gratitud.** Escribe las cosas por las que estás agradecido o agradecida en forma regular. Vuelve a leer lo que escribiste cuando te sientas con negatividad o frustración.
- ▶ **Sáltate las comparaciones.** Theodore Roosevelt una vez dijo que “la comparación es la ladrona de la alegría”. Ten en mente que la alegría no viene de las cosas materiales, sino de dentro de uno mismo.
- ▶ **Evita el perfeccionismo.** Respeta tus esfuerzos, aún cuando los resultados no sean los que se esperaban. Recuerda, la mayoría de las personas aprenden mucho más de sus errores que de sus éxitos.
- ▶ **Expresa tu aprecio.** Agradece a los demás cuando te ayuden. Dile a las personas las razones por las que las respetas y admiras. Si alguien tiene éxito, dale tus felicitaciones por un trabajo bien hecho.

Asuntos de Vida te puede sugerir formas adicionales para hacer de la gratitud un hábito. Llama 24/7/365.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.
1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages

