

EXPRESAR GRATITUD

La gratitud *es un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida*, según Robert Emmons. Es asombro, es mirar el lado bueno de un contratiempo, es comprender la abundancia, es agradecer a alguien en su vida, es dar gracias a Dios, es literalmente dar las gracias por lo que se tiene. Es disfrutar, es no dar nada por sentado, es centrarse en el presente.

Por consiguiente, es mucho más que decir “gracias”, o darlas solamente por un regalo o algo que se ha recibido.

¿En qué le ayudará practicar la gratitud?

Pensar con gratitud le ayudará a saborear las experiencias positivas de la vida.

- Expresar gratitud reforzará su autoestima y su amor propio. Cuando note lo mucho que otros han hecho por usted o todo lo que ha conseguido, su sentimiento de seguridad y eficacia aumentará.
- La gratitud le ayudará a enfrentar el estrés y situaciones difíciles, en tanto le posibilita dar una interpretación positiva a las experiencias estresantes o negativas de su vida. Aunque le parezca un desafío dar gracias por lo que tiene en los momentos que menos se nota, es probablemente lo más importante que usted pueda hacer.

- Decir gracias estimula el comportamiento moral. Es más probable que usted quiera ayudar más a los demás al tomar conciencia de los actos amables y bondadosos de los otros y se sienta invitado a corresponderlos. Es menos probable que sea materialista al apreciar lo que tiene, obsesionándose menos con tener más.
- La gratitud le ayudará a sentirse más conectado con las demás personas. Al darse cuenta del valor que tienen sus amigos y familiares, es probable que los trate mejor y, a su vez, ellos le darán más motivos por los que agradecer. Se produce un círculo positivo.
- Expresar gratitud tenderá a inhibir las comparaciones envidiosas con los demás, al fijarse más bien en lo que usted Sí tiene.
- Practicar la gratitud es incompatible con emociones negativas y, de hecho, puede reducir o evitar sentimientos como la rabia, la amargura o la codicia.
- La gratitud le ayuda a frenar la inevitable capacidad para adaptarse a las nuevas circunstancias o acontecimientos positivos. Le ayuda a no dar por sentado las cosas buenas de la vida.



EXPRESAR GRATITUD

Si se siente invitado/a a aumentar su gratitud, y es una estrategia adecuada para usted en este momento de su vida, realice lo siguiente:

Lleve un diario de gratitud

Elija un momento del día en que disponga de algunos minutos para reflexionar; por ejemplo, la primera hora de la mañana, la hora de comer, mientras va o vuelve del trabajo, o antes de irse a dormir. Reflexione sobre tres a cinco cosas por las que esté agradecido en aquel momento, desde lo más simple (consiguió asiento en la micro, la comida estaba apetitosa, tuvo una ducha caliente en la mañana), hasta lo más sublime (su hijo ha dado los primeros pasos o la belleza de la cordillera después de un día de lluvia). Puede centrarse en aquello que le gusta hacer, en lo que le gusta del lugar donde vive, en objetivos que ha alcanzado. Recuerde a personas concretas que se preocupan por usted, que le hayan colaborado, que han hecho algún sacrificio por usted o han tenido algo que ver en su vida.

Se recomienda escribir en el diario **una vez por semana**, pero es usted quien determina la frecuencia ideal que mejor se adapte a su estilo de vida y a su manera de ser. Puede que le acomode mejor escribir a diario, tres veces por semana, o dos veces al mes.

Piense o contemple actos, personas y situaciones de gratitud

En vez de escribir, puede elegir simplemente pensar en aquello por lo que está agradecido con regularidad.

Tenga un “socio de gratitud”

Únase con una persona con quien compartir la lista de cosas que tiene, y que lo aliente y le estimule cuando usted se sienta desmotivado.

Expresa gratitud directamente a una persona (por teléfono, por carta o cara a cara)

Si tiene una deuda de gratitud con una persona en particular, manifiéstele su agradecimiento concretamente. Puede también escribirle una carta y si es posible, puede ir a verlo para decirle directamente sus motivos de agradecimiento. Escríbale con detalle lo que ha hecho por usted, y cómo lo ha ayudado. También puede escribir una carta de gratitud a alguien a quien no conoce en persona, pero que ha influido en su vida (como un escritor, un líder) o que se la ha facilitado (como la persona que lo ayuda en su trabajo, o el chofer de la micro). Incluso puede escribir una carta de agradecimiento, a alguna persona especial pero sin enviarla.



claves del
bienestar

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD