

6/01 | DÍA DE LA GRATITUD

¡Gratitud por los demás, bienestar para ti!

PUEDE PARECER EXTRAÑO, ¡PERO ES VERDAD! CUANTA MÁS GRATITUD EXPRESAS POR LAS PERSONAS Y CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA, MÁS BIENESTAR PROMUEVES PARA TU SALUD MENTAL.

Eso es lo que dicen los estudiosos de diferentes universidades estadounidenses, incluyendo Indiana, Berkeley y Harvard.

Según científicos y profesionales de la salud mental de todas estas instituciones, ser agradecido y reconocer las cosas positivas de la vida cotidiana puede contribuir a:



- Aumentar la autoestima



- Incrementar la capacidad de fuerza mental



- Elevar los niveles de empatía



- Generar un sentimiento de felicidad

- Mejorar el optimismo

- Mejorar la calidad del sueño

- Mejorar las relaciones

- Motivar la práctica de ejercicios



Aprovecha el Enero Blanco, un mes dedicado a la salud mental, y ejercita tu gratitud.



¡Aquí tienes algunos consejos!

- 1) **Ten contigo un cuaderno de agradecimientos:** puedes usarlo para escribir cosas por las cuales te sientes agradecido en el día.
- 2) **Agradece a alguien mentalmente:** no siempre hay tiempo para tomar nota de todo, por lo tanto, dar gracias en pensamiento también es válido.
- 3) **Cuente las cosas positivas:** en este caso, vale la pena considerar sensaciones, momentos, logros, etc.
- 4) **Escríbeles elogios a las personas que admiras:** aprovecha para contar por qué estás agradecido por su existencia en tu vida.
- 5) **Ejercita la gratitud:** cuanto más la practiques, más beneficios podrás obtener.

Y RECUERDA: ¡SIEMPRE ES EL MOMENTO DE PEDIR AYUDA PROFESIONAL! A veces basta una buena conversación para poder mirar la vida desde nuevas perspectivas, ¡y con mucha más gratitud!

