

# LOS BENEFICIOS DE LA GRATITUD

## LA MADRE DE TODAS LAS CUALIDADES

Cuando estás agradecido por lo que tienes, recibirás más para estar agradecido.

También hay numerosos beneficios científicamente probados de la gratitud:

- La gratitud abre la puerta a mejores relaciones.
- Las personas agradecidas informan que se sienten más saludables y cuidan mejor su salud. Conduce a la longevidad.
- La gratitud reduce las emociones tóxicas.
- La gratitud aumenta la empatía y reduce la agresión.
- Escribir un diario de gratitud mejora el sueño.
- La gratitud aumenta la autoestima, un componente esencial para un rendimiento óptimo.
- La gratitud aumenta la fuerza mental.

## EL DESAFÍO DE LA GRATITUD (1 MES)

Durante el próximo mes vas a fortalecer tu músculo de gratitud.

Aquí tienes algunas formas en las que puedes cultivar la gratitud a diario:

- Lleva un diario de gratitud.
- Escribe una nota de agradecimiento.
- No rehuyas lo negativo. Sé agradecido por los contratiempos.
- Comienza por dar tu amor a quienes más te aman.
- Usa las redes sociales con un propósito.
- Ofrécete como voluntario y sirve a los demás.



# EL RETO DE LA GRATITUD

LA MADRE DE TODAS LAS CUALIDADES

Escribe aquí tus notas para el desafío de gratitud:



Haz de la gratitud tu valor predeterminado. De lo contrario, tu valor predeterminado será la destrucción.