



El poder de la >>>> **GRATITUD:** CÓMO PRACTICARLA

Diversos estudios refieren que la gratitud aporta beneficios a nuestra salud física y mental:

» Incrementa la sensación de bienestar

Fortalece las relaciones sociales

» Nos permite disfrutar el momento presente

Incrementa el autoestima

Mejora la calidad del sueño

» **Aumenta nuestra capacidad de resiliencia**

Contribuye a reducir el pesimismo

» **Nos ayuda a encontrar mejores soluciones a los problemas.**

Desde Modo USIL te presentamos algunos ejercicios para empezar a practicar la gratitud en tu vida diaria:

1

Culmina tu día anotando 3 cosas por las que te sentiste agradecido/a



Ten una libretita o ayúdate con las notas del celular para **registrar todo lo bueno que te suceda en el día, por más pequeño que te parezca.**

2

Agradece diariamente a dos personas:



Por algún detalle que hayan tenido contigo. Esto te ayudará a **valorar pequeños detalles.**

3

Date una pausa para un paseo de gratitud



Toma ese tiempo para **conectar con aquellos olores, sonidos, colores, cosas que te generen sensaciones agradables** y da las gracias por ello.

4

Escribe a mano una carta de gratitud



Escoge a una persona que sea importante para ti, **agradécele por aquello que hizo por ti, o por el simple hecho de tenerla en tu vida, y entrégale tu carta.** Verás qué sucede.

5

Crea el frasco de buenos momentos:



Llévalo con objetos que representen **momentos agradables vividos durante el año** (entradas de cine, fotos, souvenirs, etc.), y al finalizar el mismo ábrelo, revive y agradece por cada una de esas experiencias.