|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EL PODER DE LA GRATITUD | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | **La gratitud es verbo, no sustantivo.**  **¿Qué poder tiene la gratitud?**  **Según el Dr. Robert Emmons, la gratitud tiene 3 poderes:**   * El poder de curar, cura heridas del pasado, brinda esperanza e inspiración * El poder de energizar * El poder de cambiar vidas, al dirigir el enfoque hacia lo que tenemos y disfrutamos en lugar de lo que carecemos.   Vivir agradecidos es posible cuando nos damos cuenta de que otras personas y agentes hacen cosas por nosotros que no podríamos hacer por nosotros mismos. La gratitud sucede después de dos procesos de pensamiento: la afirmación y el reconocimiento. Afirmamos lo bueno que tenemos y reconocemos el crédito a otros que lo hicieron posible.Podemos reconocernos a nosotros mismos también, pero no únicamente a nosotros mismos.  Ser agradecido es un estado profundo desde el cual se ve la vida y todo lo que trae como un regalo, nada es garantizado, nada está dado “por defecto”, nada es obligación. Todo es como un milagro, como diría Einstein: “Tienes dos maneras de vivir la vida: viendo todo como un milagro o viendo como si nada fuera un milagro”. En realidad, es el acercamiento a la vida más verdadero y honesto. Ninguno de nosotros se creó a sí mismo, tampoco estás donde estás por tus propios medios únicamente. Así que vivir en gratitud es vivir en la verdad.  El Dr. Emmons y el Dr. Michael Mc Cullough realizaron un experimento en el que le pidieron a los participantes escribir 5 minutos por lo que estás agradecido del día. Estos son los resultados:  Las personas reportaron sentirse más agradecidos sobre la vida, más felices, más optimistas, más empoderados para alcanzar metas, más generosos, más saludables. Las emociones placenteras se incrementaron lo que genera como consecuencia secundaria mejores relaciones interpersonales, mayor productividad y creatividad.  Mi profesor Tal Ben Shahar, en el curso de Felicidad del Happiness Studies Academy, repite una frase: Cuando aprecias la vida, la vida te aprecia. Cuando aprecias lo bueno, lo bueno te devuelve apreciación.  El secreto del poder de la gratitud está en el enfoque de nuestra mirada y nuestra apreciación. Cuando nos entrenamos en ver desde las pequeñas cosas hasta las más trascendentales en nuestra vida, ese ojo entrenado determina nuestra felicidad. ¿Qué son pequeñas cosas para ti? |

# Ejercicios

|  |
| --- |
| 1. Escribe un diario de gratitud. Todos los días una frase.   ¿De qué manera te sorprendió la gratitud hoy? (cuando entrenas tu ojo agradecido, y puedes activar y potencializar tu curiosidad, exploración y capacidad de asombro, la vida te sorprende de múltiples, sutiles y maravillosas maneras). |
| 1. Dispón una jarra de gratitud en tu casa. |
| 1. ¿A quién le vas a enviar una carta de gratitud hoy? |
| 1. Cuenta bendiciones en vez de ovejas antes de acostarte. |
| 1. ¿Te consideras una persona paranoica o pronoica? 2. La gratitud sirve como vacuna o antídoto para: 3. La dinámica de dar y recibir ¿en qué sentido fluye? ¿Quién debe dar las gracias en un acto de dar, el que da o el que recibe?¿En qué puedo convertir esta emoción? 4. ¿Crees que la gratitud como actitud de vida puede mejorar tu salud y tu longevidad? 5. ¿Qué te gustaría lograr con la gratitud? 6. ¿Te crees una persona agradecida? De 1 a 10, ¿cuánto? 7. ¿De todos los beneficios que trae la auténtica gratitud, cuál te gusta más? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

