

Las razones por las que experimentar GRATITUD tiene muchos beneficios para la salud

Nuestras conexiones cerebrales están muy orientadas a conectar con las historias de otros e impactan, para bien, en nuestra salud física y mental.



Nuestras conexiones cerebrales están muy orientadas a conectar con las historias de otros e impactan, para bien, en nuestra salud física y mental

Practicar regularmente el agradecimiento nos da más resiliencia ante situaciones traumáticas y nos permite re enmarcar nuestra mirada sobre los acontecimientos. Mejora nuestras relaciones, y no solo con los que le expresamos o nos expresan gratitud, sino en nuestras relaciones en general. Huberman Lab es el podcast del neurocientífico y oftalmólogo de la Universidad de Stanford Andrew Huberman, que en uno de sus últimos episodios explora nuestros mecanismos mentales a la hora de experimentar gratitud **y desafía la efectividad de algunas ideas y prácticas que muchos tenemos sobre esta, al menos desde una perspectiva neurocientífica.**

Cuando experimentamos gratitud se encienden los neurocircuitos pro sociales en el cerebro que nos acercan a tener experiencias sensoriales en las que nos sentimos más cercanos con otros (o con nosotros mismos), y están los defensivos que son los antagonistas ligados a miedo, alejarnos o paralizarnos, que disminuyen cuando los pro sociales están “encendidos” o más activos. Esto es algo que se puede gestionar, pero quizás no de la manera más intuitiva. Muchos hemos escuchado (o practicado)

algunas maneras de agradecer: escribir tres cosas por las que estamos agradecidos o pensar en tres personas a las que le queremos agradecer algo. Huberman explica que no son prácticas efectivas para experimentar los beneficios de la gratitud.

Lo que ahora sabemos es que podemos cambiar nuestros sentimientos pro sociales para que dominen nuestra fisiología y nuestros modelos mentales. Los neuromoduladores, explica Huberman, son químicos que son liberados en el cerebro y cuerpo que cambian la actividad de otros neurocircuitos, hacen que algunas áreas del cerebro estén más activas que otras. **La serotonina es el químico más asociado con el agradecimiento, que al ser liberado nos impulsa a estar en profunda interacción y conexión a algo o a alguien.** La actividad cerebral de esta aumenta cuanto más intensa es la experiencia de gratitud y se da en la corteza prefrontal medial que es el área del cerebro involucrada en pensamiento profundo, evaluación automática de hechos pasados, presentes, futuros. Esta área del cerebro nos da contexto y define el sentido de nuestra experiencia. Una práctica efectiva contra intuitiva es recibir un agradecimiento por algo que hicimos, y no tanto cuando expresamos gratitud. También exponernos a historias en donde otras personas son ayudadas nos mueve a experimentar esta profundo sentimiento.

Nuestras conexiones cerebrales están muy orientadas a conectar con las historias de otros e impactan, para bien, en nuestra salud física y mental.

Martina Rúa

PARA LA NACION, 1 de abril de 2022

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/adolescentes-la-generacion-que-queda-fuera-del-radar-nid04042022/>

Para Adolescentes :¿Qué es la gratitud?

La gratitud es una de las muchas emociones positivas que se pueden sentir. Consiste en centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y en sentirse agradecido por lo que tenemos.

La gratitud es [detenerse a darse cuenta y valorar](#) las cosas que solemos dar por sentadas, como tener un lugar donde vivir, comida, agua limpia, amigos, familia e, incluso, acceso a la computadora. Es dedicar un momento a reflexionar sobre lo afortunados que somos cuando nos ocurren cosas buenas, se trate de algo pequeño o muy importante.

Podemos usar una gran cantidad de palabras para describir el sentimiento de gratitud: podemos decir que nos sentimos agradecidos, afortunados, favorecidos, conmovidos o bendecidos.

Por qué es importante la gratitud

La gratitud no solo nos hace *sentir* bien. Adoptar el hábito de la gratitud también puede ser *bueno para nosotros*. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestras vidas. Las investigaciones sobre el cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros cerebros.

- **Las emociones positivas nos permiten ver más posibilidades.** Refuerzan nuestra capacidad para aprender y para tomar buenas decisiones.
- **Las emociones positivas compensan las emociones negativas.** Las personas que sienten gratitud a menudo y que valoran las cosas son más felices, están menos estresadas y menos [deprimidas](#). La gratitud viene a ser como darle la vuelta a la tendencia a quejarse y a pensar en lo que no tenemos.
- **Una emoción positiva lleva a otra emoción positiva.** Cuando estamos agradecidos, también no sentimos felices, tranquilos, alegres, amables y cariñosos.
- **La gratitud puede contribuir a acciones positivas.** Cuando sentimos gratitud por la amabilidad que ha tenido una persona con nosotros, es más probable que seamos amables con los demás. Tu gratitud también puede tener un efecto positivo en las acciones de los demás. Dar las gracias a otras personas puede aumentar las probabilidades de que ellas repitan sus actos de amabilidad.
- **La gratitud nos ayuda a construir relaciones mejores.** Cuando sentimos y expresamos una gratitud y un reconocimiento sinceros a la gente que no rodea, esto crea vínculos afectivos, construye la confianza y ayuda a que nos sintamos más cerca de los demás.

Cuando nos habituamos a sentirnos agradecidos, aumenta nuestra conciencia sobre las cosas buenas cuando ocurren.

Desarrolla el hábito de la gratitud

A veces, los sentimientos de gratitud ocurren de una forma espontánea. Pero también podemos desarrollar este tipo de sentimientos haciendo de forma deliberada un recuento activo de la suerte que tenemos.

Puedes crear el hábito de hacer un recuento de las cosas buenas que te ocurren solo con prestar atención a todas y cada una de las cosas que te alegras de tener en tu vida. Baja el ritmo y toma conciencia de lo que te rodea. Por ejemplo: "¡Ah! ¡Qué cielo tan bonito tenemos hoy!", "Qué increíble que es el mundo donde vivimos" o "Qué bien, Sara; qué suerte tuve de que ayer me ayudaras".

Tomar conciencia de las cosas por las que te sientes agradecido solo es el primer paso para desarrollar el hábito de la gratitud, pero también puedes probar otras cosas, como tomarte tiempo para dar las gracias a los demás o detenerte a contemplar el cielo lleno de estrellas. Empieza ahora. ¿Cuáles son las cosas buenas justo en este momento?

[Mary L. Gavin, MD](#)

<https://kidshealth.org/es/kids/htbw/>



Por qué la gratitud es buena para ti??



Beverly "Bev" Norton Alderson

Bev Alderson es una profesional del bienestar que trabaja con individuos, grupos y lugares de trabajo, optando por adoptar un enfoque más positivo y proactivo para mejorar el bienestar y, a su vez, lograr mejores resultados.

Bev completó un Diplomado en Yoga con la altamente respetada Qi Yoga School en Sydney en 2012 y con Sivananda en India en 2015. También completó un Certificado en Manejo del Estrés con el London Centre for Coaching and Counseling en 2014, un ILM con Stress Management Society en 2014 y un Diplomado en Mindfulness con la Escuela Británica de Meditación en 2016.

Introducción

“¿Cómo puede el dar gracias realmente tener un efecto profundo en la calidad del bienestar y la vida de alguien?”

Con enlaces a muchas creencias tradicionales y prácticas espirituales, junto con muchas citas que cantan sus alabanzas, entendí que debe haber algo en él.

Además, pude comprender los méritos de enfocarse en aquello por lo que estás agradecido, como una forma de ver y, en cierto sentido, generar más de eso.

Es solo que tiendo a sentirme atraído por técnicas que son un poco más, digamos, basadas en evidencia.

Sin embargo, curiosamente, cuando exploré parte de la investigación, descubrí que la gratitud tiene más validez de lo que pensé al principio.

Es posible que ya esté convencido de la gratitud o, como yo, tenga cierto escepticismo inicial sobre su potencial concebible.

Cualquiera que sea el campo en el que se encuentre, espero que encuentre este blog de interés, ya que me esfuerzo por transmitir mi percepción de:

- lo que significa ser agradecido,
- algunos de los beneficios de practicar la gratitud y la investigación que los respalda,
- algunas maneras en las que puede poner en práctica la gratitud, si así lo desea.

¿Qué significa ser agradecido?

A menudo, cuando pensamos en la gratitud, nos sentimos atraídos a pensar en las 'cosas buenas': todas las situaciones, cosas y personas que nos dan motivos para agradecer.

Si te pido que recuerdes las cosas por las que estás agradecido, es probable que las "cosas buenas" sean las que te vengan a la mente.

De hecho, gran parte de la investigación sobre la gratitud nos pide que nos concentremos en los aspectos positivos como el núcleo de la práctica. Estoy de acuerdo y recomiendo que esta es sin duda la forma de comenzar una práctica de gratitud, más sobre eso más adelante.

Sin embargo, la gratitud no se trata necesariamente solo de las cosas buenas. Una práctica experimentada nos invita a ser agradecidos por todo en la vida.

Si bien lucharía con esto en muchas circunstancias, como espero que lo haga la mayoría de las personas, es probable que haya habido momentos en nuestras vidas en los que algo que parecía malo resultó ser una bendición.

¿Alguna vez le han rechazado un trabajo y luego se ha sentido agradecido porque surgió algo mejor?

¿O terminó una relación solo para encontrar una relación más significativa con otra persona?

Si bien puedo relacionarme con las dos experiencias anteriores y muchas más similares, recuerdo una experiencia personal en la que tuve alrededor de tres años de enfermedades relacionadas con el estrés. En primer lugar, estoy agradecido de haberme recuperado por completo, pero igualmente agradecido de que me haya inspirado para cambiar a la vida y el trabajo que vivo y amo hoy.

Recuerdo haber trabajado con un naturópata, como parte de mi proceso de apoyo y recuperación, quien dijo que cuando pudiera recordar la experiencia y decir gracias, sabría que estoy del otro lado. Si bien toda la experiencia tomó muchos años de principio a fin y vino con muchos altibajos, lo hice y lo soy.

En estos casos, podemos elegir ver la bendición en la experiencia, aunque solo sea mirando hacia atrás y viendo que nos ayudó a aprender y crecer. O en mi ejemplo cambiar casi todo.

Lewis Howes, en su libro 'La Escuela de la Grandeza' habla sobre la creación de una mentalidad agradecida que él llama una **'Actitud de Gratitud'**. Continúa diciendo que 'La vida es mejor si desarrollas una actitud de gratitud'.

Si bien hay momentos en que esto es más fácil decirlo que hacerlo, o es prácticamente imposible dar sentido a una situación terrible o este mundo loco, en la mayor parte estoy de acuerdo.

5 razones científicamente respaldadas para estar agradecido

Como se mencionó anteriormente, hay bastante investigación sobre el tema de practicar la gratitud que espero les brinde, en particular a aquellos de ustedes a quienes les gustan los hechos, la inspiración para dar su mejor oportunidad con una "actitud de gratitud". Aquí hay 5 ejemplos:

1. Las personas agradecidas son más felices

Un artículo en el Huffington Post, 'La neurociencia de por qué la gratitud nos hace más felices' cita: 'Si has olvidado el lenguaje de la gratitud, entonces nunca podrás hablar con la felicidad'.

En el artículo se incluye un estudio de diez semanas, realizado por Robert A. Emmons, Ph.D., de la Universidad de California en Davis, junto con su colega Mike McCullough,

de la Universidad de Miami, que relaciona la práctica de la gratitud con la felicidad. niveles

A todos los participantes en el estudio se les pidió que llevaran un diario breve y se les asignó aleatoriamente a uno de tres grupos:

- Se le pidió al grupo uno que escribiera en un diario cinco cosas por las que estaban agradecidos que habían ocurrido la semana pasada.
- Grupo dos, cinco molestias diarias que les desagradaban del mismo período.
- Se pidió a un grupo neutral que enumerara cinco cosas que les afectaban; no se les pidió que se centraran en que fueran positivas o negativas.

Después del estudio, los participantes del grupo uno informaron sentirse mejor con sus vidas en general y se registraron como un 25 % más felices que el grupo dos.

¡Qué increíble es eso y en solo 10 semanas!

2. Las personas agradecidas duermen mejor

Investigadores de la Universidad de Manchester realizaron un estudio sobre **cómo la gratitud influye en el sueño**. El grupo de estudio estuvo compuesto por 186 hombres y 215 mujeres de todas las edades, el 40% de los cuales experimentaron trastornos del sueño.

Se utilizaron cuestionarios para determinar los niveles de gratitud y medir el rendimiento del sueño.

Lo que encontraron fue que la gratitud resultó en pensamientos más positivos y menos negativos antes de acostarse. Esto, a su vez, tuvo un impacto positivo en la calidad y duración del sueño.

Todos hemos experimentado momentos en los que nuestra mente aparentemente se atasca en la repetición, reflexionando sobre algo que no salió tan bien hoy, o por lo que nos preocupamos mañana.

Desarrollar una práctica de gratitud a la hora de acostarse parece ser una forma de cambiar el canal de la mente a uno más positivo y, a su vez, verlo caer en un sueño más reparador.

Tuve la suerte de ver a Wayne Dyer presente, donde dijo algo como 'si te enfocas en lo que estás agradecido antes de irte a dormir, entonces eso es lo que te marinarás durante la noche'. Me encanta ese pensamiento.

3. Las personas agradecidas tienen mejor salud y bienestar

The Greater Good Magazine publicó un artículo '**A "Thnx" al día mantiene alejado al doctor**' que detalla los datos capturados en respuesta al lanzamiento de un diario de gratitud.

Lo que encontraron fue que los participantes que mantuvieron un diario de gratitud en línea durante dos semanas tenían una disposición más feliz y reportaron emociones más positivas (por ejemplo, felices, inspirados, cariñosos) y menos negativas (por ejemplo, tristes, aburridos, desanimados).

También informaron una mejor salud física, incluidos menos dolores de cabeza, menos dolor de estómago, una piel más clara y una congestión reducida.

Estos resultados son consistentes con el estudio realizado por Emmons y McCullough, mencionado anteriormente, quienes también observaron que los participantes del grupo uno reportaron menos problemas de salud en general que los del grupo dos (como dolores de cabeza, dificultad para respirar, dolores musculares y náuseas).

4. Las personas agradecidas tienen mejores relaciones

Un artículo en [Psychology Today 'How Gratitude Influences Loving Behaviour'](#) hace referencia a la investigación de Kubacka, Finkenauer, Rusbult y Keijsers (2011).

Kubacka y sus colegas analizaron los efectos de la gratitud en los comportamientos de mantenimiento de las relaciones amorosas, específicamente cómo influye en los comportamientos hacia un cónyuge a lo largo del tiempo. Los resultados enumerados fueron:

- Los cónyuges sienten gratitud por una pareja cuando perciben que el comportamiento de esa pareja responde a sus necesidades.
- Ese sentimiento de gratitud motiva un comportamiento a cambio que responde a las necesidades de los socios.
- Cuando ese comportamiento recíproco es percibido por la pareja, también surgen sentimientos de gratitud.
- Con el tiempo se desarrolla un ciclo positivo, con una creciente gratitud y un comportamiento afectuoso para ambos individuos.

Entonces, en términos simples, cuando expresas gratitud a una pareja, creas el potencial para que se desarrolle un ciclo de gratitud, donde ambas partes se sienten agradecidas y se comportan de manera amorosa entre sí. Creo que eso se conoce como ganar ganar.

Un estudio realizado por [Nathaniel M Lambert y Frank D Fincham](#) de parejas encontró que las personas que se tomaron el tiempo para expresar gratitud por su pareja, no solo se sintieron más positivas hacia ellos, sino que también se sintieron más cómodas expresando preocupaciones sobre su relación.

Por otro lado, el [Dr. John Gottman](#) proclamó que, a menos que una pareja sea capaz de mantener una alta proporción de encuentros positivos y negativos (5:1 o más), es probable que el matrimonio termine.

Aparentemente, Gottman puede predecir en solo 3 minutos, con un 90% de precisión, qué matrimonios tienen probabilidades de tener éxito.

Su fórmula es que por cada interacción negativa (es decir, queja, humillación, intercambio de enojo, ceño fruncido) tiene que haber cinco positivas (es decir, sonrisas, risas, cumplidos y listo, expresiones de aprecio y gratitud).

5. Las personas agradecidas son más resilientes

La resiliencia es nuestra capacidad para lidiar de manera efectiva con los flujos y reflujos de la vida, y para recuperarnos rápidamente de eventos desafiantes o estresantes.

Cuando nos enfrentamos a una situación estresante, nuestro cuerpo inicia su sistema nervioso simpático, a menudo llamado respuesta de lucha y huida, que forma parte del sistema nervioso autónomo.

Aquí nuestro cuerpo libera hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, y entra en un estado elevado de alerta física y mental, listo para enfrentarse al proverbial tigre dientes de sable. En términos simples, se prioriza una serie de sistemas corporales para prepararnos para luchar o huir, y se despriorizan aquellos que no son necesarios para sacarnos de una situación difícil.

Tiene sentido cuando piensas en ello. Necesitamos cosas como nuestro corazón para bombear más rápido y los músculos preparados, pero no necesitamos nuestro sistema digestivo o inmunológico, para sacarnos de un peligro real o percibido.

Si bien el sistema nervioso simpático tiene sus usos, el estrés elevado o prolongado puede tener una gran cantidad de impactos negativos en el bienestar físico y mental.

Los estudios han demostrado que la gratitud es una práctica que podemos utilizar para ayudar a disipar las hormonas del estrés y devolver el cuerpo a un estado más ventajoso, donde sus sistemas funcionan de manera más óptima.

Uno de estos estudios, incluido en un artículo de Psicología Positiva, '**La Neurociencia de la Gratitud y Cómo Afecta la Ansiedad y el Duelo**' es de McCraty y Colleagues (1998).

En su estudio sobre la gratitud y el aprecio, encontraron que los participantes que se sentían agradecidos mostraban una marcada reducción en una de las hormonas del estrés, el cortisol, y tenían un mejor funcionamiento cardíaco. También demostraron ser más resistentes a los contratiempos emocionales y las experiencias negativas.

El artículo continúa diciendo que al reducir las hormonas del estrés y controlar las funciones del sistema nervioso autónomo, la gratitud también puede tener una influencia positiva en la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad.

Las situaciones desafiantes y estresantes son inevitables y algunas pueden requerir la participación y el apoyo de un profesional médico. Sin embargo, parece que las personas agradecidas son, a veces, capaces de mantener la perspectiva y recuperarse antes.

Poner la gratitud en práctica

Hay muchas maneras de mejorar su bienestar, y practicar la gratitud es definitivamente una que la mayoría puede lograr y viene con algunos beneficios bastante significativos.

Dicho esto, pasar de ver las desventajas a las ventajas, o de los obstáculos a las oportunidades, no siempre es un cambio fácil.

Crear el hábito de ser agradecido requiere esfuerzo pero, con práctica, es factible crear una 'actitud de gratitud'.

Si desea incorporar algunas prácticas en su vida que desarrollen su relación con gratitud, aquí hay algunas sugerencias.

1. tener un gemido

¡Sí, en serio! Note todo, o al menos algunas cosas si la lista es larga, que se interponen en su gratitud y escríbalas.

Aprecio que haya algunas personas que estén leyendo esto y que estén pasando por un evento importante en su vida, y si esto está en su lista, le sugiero que detenga este ejercicio aquí. Por supuesto, en este caso, le recomendaría que busque el apoyo de un profesional médico.

Para la mayoría de nosotros, es posible que tengamos algunos limones de la vida en la lista y, por lo tanto, esconder la cabeza en la arena y fingir que todo va bien, es probable que resulte en una confusión interna. Intentar poner una emoción positiva encima de una negativa se llama apilar emociones. Esto puede hacer que las emociones negativas se vuelvan más fuertes, incluso escandalosas cuando se ignoran.

Una forma de superar esto es ventilar primero sus emociones negativas, escribiéndolas, reflexionando sobre ellas y reconociéndolas.

Una vez que haya hecho esto, eche un vistazo a su lista nuevamente y vea si puede replantear los elementos con una lente más positiva.

Me encontré con un poema hace algún tiempo (autor desconocido) que creo que resume el pensamiento detrás de este ejercicio y puede ser de ayuda para dar algunos ejemplos...

Estoy agradecido por:

- El desorden que tengo que limpiar después de la fiesta porque significa que he estado rodeado de amigos.
- Los impuestos que pago porque significa que estoy en el empleo
- La ropa que me queda un poco ajustada porque significa que tengo suficiente para comer
- Mi sombra que me cuida porque significa que estoy afuera bajo el sol
- Un césped que necesita ser cortado, ventanas que necesitan ser limpiadas y canaletas que necesitan arreglarse porque significa que tengo un hogar
- El lugar que encuentro en el otro extremo del estacionamiento porque significa que soy capaz de caminar.
- Las quejas que escucho sobre el gobierno ya que significa que tengo libertad de expresión.
- La persona que habla en voz alta en su teléfono móvil porque significa que puedo escuchar
- Las enormes pilas de ropa y planchado porque mis seres queridos están cerca.
- La alarma que suena en la mañana porque significa que estoy vivo

Nunca se trata de pasar por alto los desafíos de la vida diaria, se trata solo de reconocer que todas, bueno muchas, las nubes tienen un lado positivo.

2. Cuenta tus bendiciones

Una que mi papá compartió conmigo recientemente fue 'si estás preocupado y no puedes dormir, ¡entonces cuenta tus bendiciones y no las ovejas!'

Bueno, ya hemos visto que la gratitud puede enmarcar pensamientos para apoyar el rendimiento del sueño.

Contar tus bendiciones, notando los muchos regalos que recibes regularmente, es una buena manera de comenzar una práctica diaria y comenzar a arrojar luz sobre la gratitud en la vida diaria.

Puede ser útil elegir la cantidad de elementos que intentará identificar al final de cada día, tal vez de 5 a 10.

Por supuesto, algunos días irá mejor que otros. Habrá períodos en los que tendrá que profundizar y otros en los que estará repleto de elementos para incluir, pero cuanto más note las cosas por las que estar agradecido, es más probable que vea.

Si necesita un poco de inspiración, consulte el artículo del Huffington Post, '[100 cosas por las que estar agradecido](#)' .

A algunas personas les gusta llevar un diario de gratitud para capturar su lista de gratitud diaria, o puede que prefiera reservar tiempo para simplemente reflexionar sobre esto cada día.

O puedes dar gracias por medio de la oración.

Otra opción, si estás en pareja, es compartirlas con un ser querido antes de acostarte. Tal vez incluir algo sobre su ser querido, como una contribución a la proporción de 5:1 de emociones positivas a negativas necesarias para mantener esa relación o matrimonio feliz y saludable.

Cuando cambias tu enfoque a aquello por lo que estás agradecido, no solo te ayuda a ver más de eso, sino que también te ayuda a lograr una perspectiva al equilibrar algunos de los aspectos del día que "dignifican gemir".

3. Reconocer la contribución

Es fácil notar lo que la gente no hace por nosotros, o dejar que los rasgos y hábitos de los demás nos molesten. Pero, ¿qué pasa con todas las cosas que hacen por ti?

¿Qué pasa con todas las personas en su pasado o presente que han ayudado a formar quién es usted hoy?

El maestro que te alentó a aprender y crecer, o el que dijo que no serías nada y te inspiró para demostrar que estaban equivocados.

Tómese el tiempo para contemplar, o escribir, el valor que las personas, los grupos y las organizaciones hacen para apoyar su vida diaria y reconozca su contribución.

4. **Di gracias**

Dar las gracias no se trata solo de ser cortés, se trata de mostrar su aprecio.

Cuando alguien haga algo bueno por ti, tómate el tiempo para agradecerle genuinamente.

No solo como una reacción instintiva, sino que realmente lo dice en serio.

Si no puede decir gracias en persona, como cuando está en un automóvil, mentalmente diga gracias.

Enviar tarjetas de agradecimiento o mensajes a través de una buena tecnología antigua realmente puede alegrarle el día a alguien y es una manera maravillosa de expresar gratitud.

5. **Meditar**

Hay muchos beneficios en una práctica de meditación regular y muchos tipos diferentes de meditaciones disponibles.

Una Meditación de Gratitud, como sugiere su nombre, genera un enfoque en las cosas y personas en su vida por las que está agradecido, y ayuda a cultivar sentimientos de gratitud en todas las situaciones.

He creado una meditación para ti que creo que abarca la esencia de este blog llamada '[Cultiva una actitud de gratitud con esta meditación guiada/movimiento consciente de 15 minutos](#)'.

Si eres nuevo en la meditación y/o la idea de una mediación de 15 minutos es más de lo que puedes reunir, Mindful Movement también proporciona una [lista de reproducción de meditaciones y consejos conscientes](#), sobre el tema de la gratitud, que con suerte se adaptará a tu horario y preferencias. También hay un enlace a estos en la sección de notas de la meditación de 15 minutos.

Resumen

Todos tenemos la capacidad de enfocarnos más en las personas y las cosas en nuestra vida por las que estamos agradecidos. Al poner en práctica la gratitud, podemos cultivar una 'actitud de gratitud' que puede generar profundos beneficios para nuestra felicidad, relaciones, salud y bienestar y más. Agradezco la oportunidad de compartir este blog con ustedes y espero que les brinde muchas razones para estar agradecidos.

https://blog.cytoplan.co.uk/why-gratitude-is-good-for-you/?gclid=CjwKCAjw0a-SBhBkEiwApljU0j4htB9uVPX-2Pd92gZg-l2qf5bOa9ox7vOhqEG8DoMG5x2MF27t7xoCIWUQAvD_BwE
