

*Lady*BROKER®

COMO VIVIR EN
Gratitud



Indice

Sección 1

¿QUÉ ES LA GRATITUD? 03

Sección 2

BENEFICIOS 04

Sección 3

¿QUÉ SUCEDE EN
NUESTRO CEREBRO? 05

Sección 4

RELIGIONES QUE LA
MENCIONAN 06

Sección 5

LEY DE ATRACCIÓN 07

Sección 6

¿SE PUEDE ALCANZAR LA
FELICIDAD POR MEDIO DE LA
GRATITUD? 08

Sección 7

¿COMO SE PRÁCTICA? 09

Sección 8

¿POR QUÉ NOS CUESTA
EXPRESAR GRATITUD? 10



ACASO TU SABES....

¿Qué es la gratitud?

La gratitud puede ser considerada un sentimiento, pensamiento o acción de estima hacia un hecho que se reconoce y se valora.

Dicho de otra manera, la gratitud es agradecer, ya sea al entorno, a la familia, al trabajo, a los amigos, las circunstancias, incluso a ti misma.

Es importante mencionar que para que exista el sentimiento de agradecimiento, no necesariamente tienen que pasar o haber pasado cosas buenas, también se puede agradecer a todas esas personas y momentos que lastimaron, pero que te convirtieron en una mejor y más sabia persona.

¡TE CONTAMOS!

Beneficios

Muchos estudios demuestran que aquellos que practican la gratitud, obtienen beneficios físicos, mentales y sociales.

FÍSICOS



- Aumenta el sistema inmunológico
- Disminuye la presión arterial
- Se obtiene sueño reparador

MENTALES



- Reduce la ansiedad y depresión
- Crea una mayor empatía
- Incremento de la resistencia
- Sentimiento de plenitud

SOCIALES



- Aumento de conexión con el ambiente
- Se produce una mejoría en las relaciones de pareja
- Ventajas profesionales
- Mayor empatía

¿Qué sucede en nuestro CEREBRO?

La Gratitud transforma al cerebro ¿Cómo?

Existen varias investigaciones que demuestran que la gratitud tiene el poder de crear un estado mental más positivo y feliz.

Según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la UCLA, expresar gratitud cambia la estructura molecular del cerebro y mantiene la materia gris funcionando. Cuando se está agradecido, impacta en el sistema nervioso central causando una actitud más pacífica y menos resistente.

Se dice que la gratitud es la práctica más efectiva para estimular los sentimientos de felicidad. En un estudio de gratitud realizado por Robert A. Emmons y su colega Mike McCullough, se comprobó que las personas que llevaban un diario de gratitud incrementaron en 10 semanas un 25% su rendimiento y salud.

En otro estudio llevado a cabo por científicos chinos, se reveló que las personas que muestran gratitud en su vida cotidiana tienen un mejor sueño, y escalas más bajas de ansiedad y depresión.

La transformación que se obtiene cuando se expresa gratitud es impresionante, es capaz de cambiar el enfoque que tenemos sobre nosotras mismas y con respecto a otras personas o e. entorno. Por lo tanto, existe un incremento de conexión con los demás, la naturaleza, las experiencias, y la comunidad.



Religiones

La mayoría de las religiones, si no es que todas, tienen como objetivo inculcar valores a sus seguidores. La doctrina, conjunto de ideas y enseñanzas, sirve para indicar las reglas de conductas, y uno de los valores que más se menciona es la gratitud, ya que, nos ayuda a vivir en sociedad, a apreciar todo eso que tenemos y a desarrollar el sentimiento de satisfacción con la vida.

CATOLICISMO

Los católicos fomentan el agradecimiento e la biblia, los mandamientos, en la oración y sus prácticas. Se dice las personas más agradecidas están más cerca de Dios y más alejados del pecado.

CRISTIANISMO

En cambio los Cristianos, en muchos de los pasajes de la Biblia se menciona que es necesario alabar constantemente a Dios, ya que, Él se le debe la salvación de la vida entera al haberse sacrificado por nosotros: La gratitud es un valor que moldea la mayoría de los aspectos de la vida cristiana.

JUDAÍSMO

La religión judía enseña que todo lo bueno que todo lo bueno y malo que se recibe debe de ser visto como un regalo, de esta manera se crea una consciencia de que Dios provee todos estos acontecimientos con un fin determinado.

ISLAMISMO

En el libro del Corán constantemente se menciona que las personas deben de estar agradecidas con Dios, solo de esta manera los creyentes serán compensados con grandes placeres. ¿Sabías que los musulmanes realizan 5 oraciones al día? Lo hacen con el objetivo de dar gracias por todo lo que tienen.

BUDISMO

El sentimiento de gratitud se vuelve fundamental para poder elevarse a un estado de vida superior. Para esto, se tiene que valorar todo lo bueno y malo que existe en nuestra vida, ya que, todas las dificultades son vistas como un escalón para el desarrollo y aprendizaje.

HINDUISMO

¿Conoces el significado de la palabra Namaste? Ésta se utiliza como un saludo de cortesía, el cual quiere indicar que lo divino se encuentra en todos. Cuando se vive con esta conciencia, quiere decir que se honra, bendice, sirve y ama a los demás por reconocer en ellos esta cualidad, lo cual requiere de humildad y gratitud para poder hacerlo.

LEY DE ATRACCIÓN

¿Alguna vez has escuchado sobre la ley de atracción?

Es esa creencia en donde los pensamientos, ya sean conscientes o inconscientes, influyen e impactan en la forma en la que se vive la vida.

Esta ley afirma que todo y todos somos energía, por lo tanto, los pensamientos que se tienen atraen ciertas circunstancias en el día a día. Cuando una persona se enfoca en lo positivo y bonito de la vida, atraerá eso. De lo contrario, cuando pone la atención y energía en todo eso que molesta, enoja y lastima, se tendrá como consecuencia una vida más negativa. Entonces, ¿qué tipo de vida quisieras llevar? ¿En dónde quisieras poner tu atención y energía?

¿Se puede alcanzar

la felicidad por medio

de la gratitud

¿TE HAS PREGUNTADO CUÁL ES LA MOTIVACIÓN PRINCIPAL DETRÁS DE CADA ACCIÓN?

Tal vez consideres que pueden existir muchas, aunque cada una de las opciones se puede reducir al hecho de ser feliz.

La felicidad es algo que todo el mundo desea, y que muy pocos la han alcanzado, ¿por qué? Porque lamentablemente la mayoría de las veces se busca en los lugares y con las personas equivocadas, y como se dice, "cada uno hace lo que puede con la información y madurez que posee". La manera en la cual las personas buscan la felicidad es diferente, pero es un hecho que todos estamos conectados por el mismo objetivo: alcanzarla.

¿Cuál es la conexión de la gratitud con la felicidad? Algunos podrían decir que cuando se es feliz, se está agradecido, aunque todas conocemos a personas que tienen todo lo que podrían necesitar para ser felices, y aún así son miserables; o personas que no tienen nada, que han pasado por eventos que nunca desearías pasar, y aún así son extremadamente felices, ¿por qué? porque el sentimiento de gratitud es lo que hace a una persona feliz.

EL AGRADECIMIENTO NACE DE LA COMBINACIÓN DE UN EVENTO DE VALOR Y UN REGALO QUE SOLAMENTE FUE DADO, Y ¿CÓMO SE ALCANZA? DÍA A DÍA HACIÉndonos CONSCIENTES DE QUE CADA MOMENTO ES UN MOMENTO DADO, NO LO GANAMOS, NO LO COMPRAMOS, SIMPLEMENTE LO RECIBIMOS. EL MEJOR OBSEQUIO QUE SE PUEDE TENER ES EL MOMENTO PRESENTE Y TODAS LAS OPORTUNIDADES QUE TRAE CONSIGO. SI NO TUVIÉRAMOS ESTE MOMENTO PRESENTE, NO TENDRÍAMOS EL TIEMPO Y ESPACIO PARA EXPERIMENTAR NADA.

EXISTE UN SIN FIN DE RAZONES POR LAS QUE SE PUEDE ESTAR AGRADECIDO, LO COMPLICADO ESTÁ CUANDO NO SE RECONOCEN.

TE ASEGURAMOS QUE SI TE ENCUENTRAS LEYENDO ESTO ERES LO SUFICIENTEMENTE PREMIADA COMO PARA ESTAR AGRADECIDA, ¿POR QUÉ? PORQUE NO CUALQUIERA SABE LEER, NO CUALQUIERA TIENE VISIÓN Y NO CUALQUIERA TIENE LA POSIBILIDAD DE ESTAR ENTRE NOSOTRAS.



¿Cómo se práctica?

Es fundamental comprender que la gratitud no tiene nada que ver con modificar la realidad o endulzar los acontecimientos. Ésta consiste en focalizar todo aquello que se agradece, además de hacer consciente y cuestionar la visión con la que se ve la vida.

La pregunta del millón, ¿cómo se vive en gratitud? Siendo conscientes. Requiere de que estemos en el presente, en el ahora. De que se pueda reconocer todo lo bueno y todo lo malo, y aún así se decida quedarse para trabajar en lo bueno. Y lo mejor de todo es que se puede practicar de muchas maneras y durante todo el día.

¿Te pasó algo bueno inesperado el día de hoy? Agradece.

¿Comiste tu comida favorita? Agradece.

¿Tuviste oportunidad de hacer eso que tanto tenías ganas? Agradece.

¿Conviviste con tus seres queridos? Agradece.

¿Tienes seres queridos? Agradece.

¿Te recibió brincando tu mascota? Agradece.

¿El clima está agradable? Agradece.

¿Te despertaste el día de hoy? Agradece.

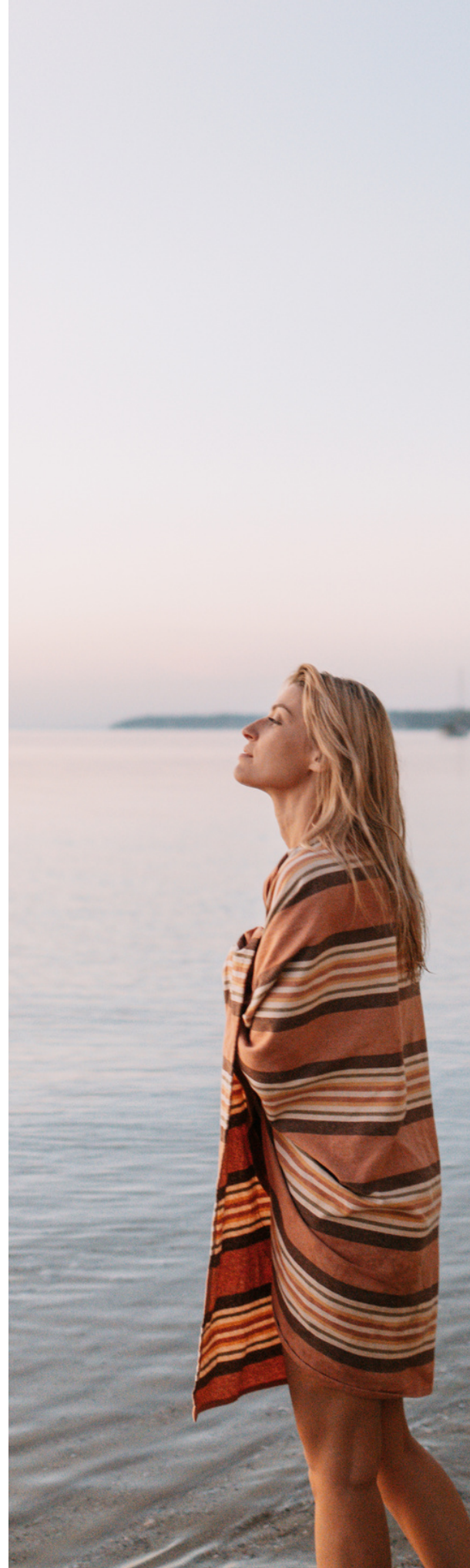
¿Tienes salud? Agradece.

¿Tuviste un día productivo en el trabajo? Agradece.

Consejos

Estos son algunos de los consejos

1. Lleva un diario de gratitud. Escribe todos los días 5 razones por las que estás agradecida. Con el paso del tiempo, escribe 10, y así sucesivamente. Te aseguramos que siempre encontrarás distintas razones, siempre y cuando estés dispuesta a verlas.
2. Asiste a terapia. La mayoría de las personas se pueden sentir abrumadas con un tema en particular que los priva de ver todo lo positivo en sus vidas. Ese es el momento indicado en el que se deben de acercar con un profesional que los ayude a sobrellevar la situación hasta sanar.
3. Realiza tu actividad favorita. Tómate el tiempo para hacer todo lo que llevas tiempo deseando. Disfrútalo y agradéclo como si fuera la primera vez.
4. Lee libros de autoayuda. Ojo, los libros de autoayuda no suplen los conocimientos de personas certificadas, pero dan muy buenas herramientas para estar conectada contigo misma, la naturaleza y los demás.
5. Observa. Simplemente observa cada detalle de donde estás, las calles que recorres, la colina en la que vives, las oportunidades que posees, entre otras.
6. Ayuda a quienes más lo necesiten. Estar en contacto con personas que no tienen las mismas posibilidades produce que se reconozca con mayor facilidad todo eso que se tiene.
7. Escribe una carta. Haz un pequeño gesto de agradecimiento a quienes han hecho tu vida más ligera, méncionalas lo mucho que lo reconoces y aprecias.



¿PORQUÉ NOS CUESTA EXPRESAR LA GRATITUD?

Si llegaste hasta esta parte del curso, es muy seguro que entiendas qué es la gratitud, sus beneficios, la manera en la que se practica, pero ... ¿Por qué es costoso expresarla?

Por naturaleza, la mente humana tiene un sesgo de negatividad, esto significa que el cerebro suele pasar por alto a todas las personas y hechos positivos.



El efecto negativo permite que este tipo de experiencias, pensamientos y emociones tengan un mayor impacto psicológico que las del tipo positivo. Se dice que la mente suele captar las experiencias negativas por encima de las positivas. Entonces, esa tendencia natural, y que varía según el temperamento de las personas, ¿se puede invertir? ¿Se puede vencer ese sesgo de negatividad? La respuesta es sí, pero ¿de qué manera? Cultivando diariamente la gratitud.

Lo antes mencionado requiere de un mayor esfuerzo para poder lograr todo eso que se quiere. Los cambios son costosos, aunque eso no significa que no sean convenientes. El cambio es necesario para todos aquellos que desean desarrollarse, y éste solo puede darse de la mano de la consistencia y paciencia.

Ahora, ¿qué te detiene en vivir en gratitud? Es el mejor camino que puedes tomar para sentirte plena.