

Un Buen Modo de Comenzar la Temporada Navideña: Con una Sentimiento de Gratitud

“Los primeros colonizadores que llegaron de Inglaterra (‘Pilgrims’) tuvieron que dedicarse más a excavar tumbas que a construir chozas. Ningún norteamericano ha atravesado por tantas privaciones como ellos y sin embargo, apartaron un día para dar gracias.”

~ H. U. Westermayer

“Levantémonos en acción de gracias, porque si hoy no aprendimos mucho, por lo menos sí aprendimos algo; y si ni algo aprendimos, no nos enfermamos; y si nos enfermamos, estamos vivos todavía; así que seamos agradecidos.”

~ Buddha

“Si comienzas a poner atención a lo que tienes y te concentras en todo aquello por lo que estás agradecido, pronto comenzarás a ver que te llegan más bendiciones.”

~ Oprah Winfrey

Ventajas de concentrarse en el lado bueno de la vida:

- Es un recordatorio de las bendiciones que recibes diariamente.
- Te ayuda a poner atención en lo que ya tienes
- Te das cuenta que los demás te quieren y se interesan por ti
- Te aparta de los recuerdos tristes y trágicos
- Te ayuda a entender los problemas y las dificultades y a verlos desde una perspectiva correcta
- Aumenta la satisfacción de la vida y de las circunstancias

Una actitud de Gratitud no es un sentimiento un tanto tibio y confuso. Es algo consciente, y tu puedes experimentar los beneficios de la gratitud realizando algunas de las siguientes actividades:

- Envía una carta de gratitud a alguien en tu vida

- Mejor aún, visita la persona y léela la carta personalmente
- Comienza o termina cada día escribiendo una lista de las cosas por las que estás agradecido
- Acostúmbrate a decir “gracias” a los miembros de tu familia
- Cuando algo indeseado o difícil te acontezca, reconoce el coraje y la tristeza que te ocasionó, luego intencionalmente dedícate a entresacar lo positivo de dicha circunstancia y a aprender las lecciones incubadas en lo acontecido, sobre todo si estas lecciones hablan de ti mismo

Resources for further information:

www.wisdomquotes.com

www.sleepydust.net

[Simple Abundance Journal of Gratitute](#), by Sarah Ban Breathnach

¿En este día, qué tienes en tu Lista de Gratitud? Aquí tienes algunos ejemplos:

- Seis horas de sueño sin interrupción en una cama bien tibiecita
- Café y un buen tazón de avena por la mañana
- La luz del sol y el aroma de las hojas otoñales
- Dos compañeros de trabajo que siempre me hacen reír
- Un cheque de paga
- El abrigo del año pasado todavía me queda y es muy calentito; además encontré \$1.36 en uno de los bolsillos
- El gato me ronronea y el perro me sonríe cuando llego a casa
- La rica sopa de pollo que me preparó el amor de mi vida y su beso de buenas noches
- Mi carro encendió esta mañana y me llevó al trabajo
- El desconocido que me detuvo la puerta del elevador
- Tengo un jefe que me escucha, aunque no pueda cambiar nada
- Tengo a mi papá y a mi mamá aún vivos y (en lo que cabe) con salud
- Por hoy, mis hijos están saludables y (por lo general) felices

Comuníquese con Workplace Solutions para solicitar asistencia confidencial. Hay consejeros profesionales disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Llame al 800-327-5071. En línea, puede encontrar una gran variedad de fuentes de ayuda y apoyo.

www.wseap.com