

La fuerza de la positividad

El cultivo de la gratitud

- Fortalécete.

Desde dentro hacia fuera.

-Siente la diferencia.

El cultivo de la gratitud

Está científicamente probado que mejora la salud general

Incluyendo pero sin limitarse a:

- **La salud física**-refuerza el sistema inmunológico
- **La salud psicología**-mejora la autoestima
- **La fortaleza mental**-ayuda a recuperarse mejor de las situaciones estresantes
- **Mejora la convivencia humana**-Aumentando la empatía y reduciendo la agresión
- **Ayuda a dormir**- Más facilidad para quedarse dormido y tener un sueño más largo y profundo

¡Hay que aceptarlos!

“La Gratitud es Universal”

¡Y es gratis!

La consolidación

Ahora eres el Rey/la Reina de tus pensamientos

¡Eres poderoso!

Yo _____ reconozco que este folleto representa la manera en la que yo percibo y pienso en mí mismo y en el mundo en el que vivo.

Firma: _____

El cultivo de la gratitud

Piensa en la manera en la que te gustaría experimentar el mundo y rellena los espacios en blanco.

Un poema corto a tu Universo

Gracias por mis ojos que me ayudan a ver

Gracias por mis oídos que me ayudan a oír

Gracias por mi nariz que me ayuda a oler

Gracias por mi lengua que me ayuda a saborear

Gracias por mis piernas que me ayudan a caminar hacia adelante

Gracias por mis manos que me ayudan a trabajar

Gracias por mi boca que me ayuda a hablar

Gracias por mi mente que me ayuda a pensar

El cultivo de la gratitud

En el presente

¿Algo por lo que estés agradecido/a en este momento?



¿Por qué estés agradecido/a por en este momento?

El cultivo de la gratitud

¿Quién es la persona a la que más aprecias en este momento?

Quién: _____

Por qué: _____

“Cuándo fue la última vez que pensaste en todo lo que te ha ayudado a aprender”

¿Quién es la persona que ha cambiado tu vida a la que siempre se lo has querido agradecer?

Quién: _____

Por qué: _____

“Lo que admiras de esta persona es en lo que te estás convirtiendo, lo que reconoces en ti mismo”

El cultivo de la gratitud

Imagina que solo tienes un día más de vida y lo de abajo fuera tu elogio personal, ¿qué dirías?

(Piensa en las palabras que les dirías sobre ti mismo a los invitados en tu funeral.)

El cultivo de la gratitud

Tú eres genial y es hora de que te des cuenta de ello

El poema de “Aprecio que yo...”

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

Aprecio que yo (soy/estoy) _____

El poema de “Soy especial porque”

Soy especial porque _____

Soy especial porque _____

Soy especial porque _____

Soy especial porque _____

Soy especial porque _____

Soy especial porque _____

Soy especial porque _____

El cultivo de la gratitud

Amar quien eres en este momento es el mejor sentimiento:)

¿Qué es lo que más te gusta de lo que eres?

¿Qué es lo que más te interesa en este momento?

Qué: _____

Por qué: _____

Tu interés es la chispa que enciende el fuego de la pasión

Enumera 9 cosas/actividades/aficiones que te apasionen.
