

BIENESTAR CON SERENIDAD

El poder de la gratitud
y la respiración consciente.



SEMANA 9

La gratitud es una bella forma de ver la vida.
La respiración consciente te ayuda a darte cuenta.

**FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE**



Bienestar Emocional

La GRATITUD

COMO MODO DE VIDA



De todo podemos extraer grandes aprendizajes y crecer.

Para ello tienes que ser HUMILDE y estar siempre abierto a aprender.

No hay mejor forma de vivir la vida que con una actitud de APRENDIZ, aquel que siempre está preparado para aprender.

Ser APRENDIZ es una forma de vida que te permitirá integrar fácilmente la GRATITUD a tu día a día.

La gratitud puede aumentar la sensación de felicidad y reducir la ansiedad.

GRATITUD EN NUESTRO DÍA A DÍA

CAMINO HACIA LA CALMA



Detrás de la GRATITUD
hay amor, humildad y
conciencia.



A lo largo del día,
cuando te suceda algo
positivo, detente un
momento para
apreciarlo.

**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

info@fundaciongrupojorge.org |
info@bienestaremocionalparatodos.es

DIARIO DE GRATITUD



Dedica unos minutos cada mañana o antes de acostarte a escribir tres cosas por las que te sientes agradecido.

“Reconoce momentos únicos y especiales”



ALGUNOS BENEFICIOS

- ✓ Mejora el bienestar emocional
- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad
- ✓ Fortalece las relaciones personales
- ✓ Mejora la salud física
- ✓ Mejora la autoestima

CALMA MENTAL

Cuando practicamos la gratitud, disminuyen los pensamientos rumiantes y las preocupaciones innecesarias. Nos centramos más en lo que va bien, lo que a su vez trae una mayor sensación de tranquilidad.





GRATITUD EN VEZ DE QUEJAS

Es importante cambiar las quejas por gratitud. Cada vez que nos quejamos o criticamos, bajamos nuestra vibración energética y atraemos más de lo que no queremos. En cambio, al practicar la gratitud, elevamos nuestra frecuencia vibratoria, lo que nos permite atraer más experiencias positivas.

Según Wayne Dyer

GRATITUD COMO HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN

Wayne Dyer veía la gratitud como una fuerza transformadora. En sus enseñanzas, afirmaba que cuando cambiamos la forma en que miramos las cosas, las cosas que miramos también cambian. Para él, la gratitud es una práctica que altera nuestra percepción del mundo. Al estar agradecidos por lo que tenemos, en lugar de centrarnos en lo que nos falta, transformamos nuestra realidad interna y externa.



**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE





Respiración consciente como hábito diario.

No necesitas un momento especial para practicar la respiración consciente. En cualquier momento, mientras trabajas, comes o caminas, simplemente enfócate en tu respiración. Sientes cómo entra el aire por tu nariz, cómo se expande tu pecho y cómo se siente al exhalar. Este simple ejercicio te ancla en el presente y te ayuda a tomar distancia de los pensamientos ruminantes/repetitivos.



Inhala contando 4

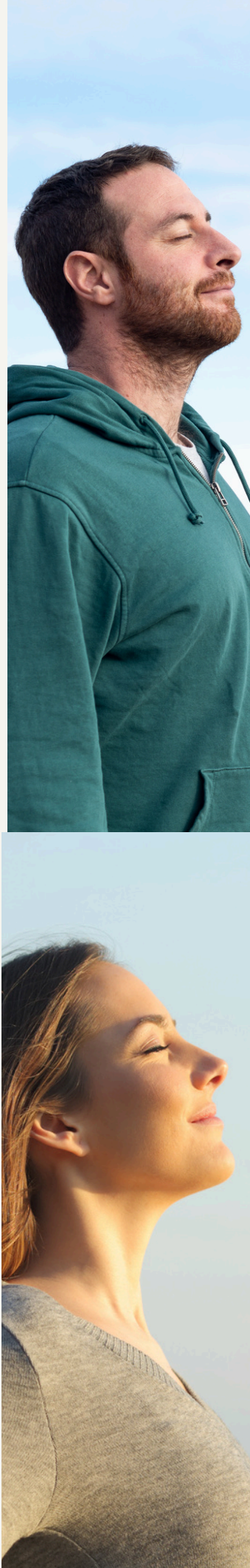
Retén el aire contando 7

Exhala contando 8

Haz las respiraciones a tu ritmo, sin agobios. En cuanto sientas incomodidad recupera tu ritmo de respiración normal. Vuelve a intentarlo más tarde. No hagas ciclos demasiado largos porque puedes marearte.



**FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE**



8 frases sobre la gratitud para tu reflexión

1

Oprah Winfrey:

"Sé agradecido por lo que tienes; acabarás teniendo más. Si te concentras en lo que no tienes, nunca tendrás suficiente."

2

Eckhart Tolle:

"La gratitud es una clave para una mayor conciencia. Cuanto más agradecido eres, más presente te vuelves."

3

Epicteto:

"No es lo que te ocurre lo que determina cómo te sientes, sino cómo interpretas lo que te ocurre. La gratitud cambia tu perspectiva."

4

Dalai Lama:

"Cultivar una actitud de gratitud trae más felicidad y paz interior, independientemente de las circunstancias externas."

5

Maya Angelou:

"Las quejas no arreglan nada, pero la gratitud abre las puertas a las bendiciones."

6

Albert Schweitzer:

"A veces, nuestra luz se apaga, pero se vuelve a encender con el contacto de otro ser humano. Cada uno de nosotros tiene motivos para pensar con gratitud en quienes han encendido esa luz."

7

Henry David Thoreau:

"Me asombro de cómo una simple semilla de gratitud puede transformar una existencia entera."

8

Buda:

"Agradece por lo que tienes, y acabarás teniendo más. La gratitud es el camino hacia la paz interior."

**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE

