

BIENESTAR con SERENIDAD

Acción de gracias

SESIÓN 32

La fuerza de la gratitud

 FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

gracias

UNA TRADICIÓN QUE CELEBRA LA ABUNDANCIA Y EL AGRADECIMIENTO

El Día de Acción de Gracias nació hace más de 400 años, cuando los primeros colonos europeos celebraron una buena cosecha junto a los pueblos nativos.

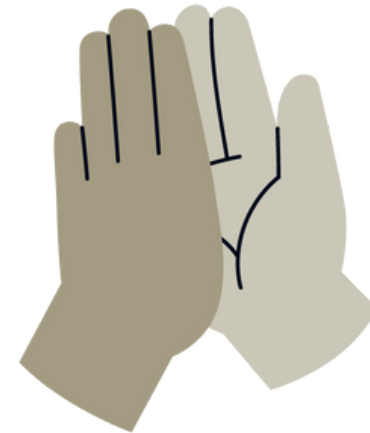
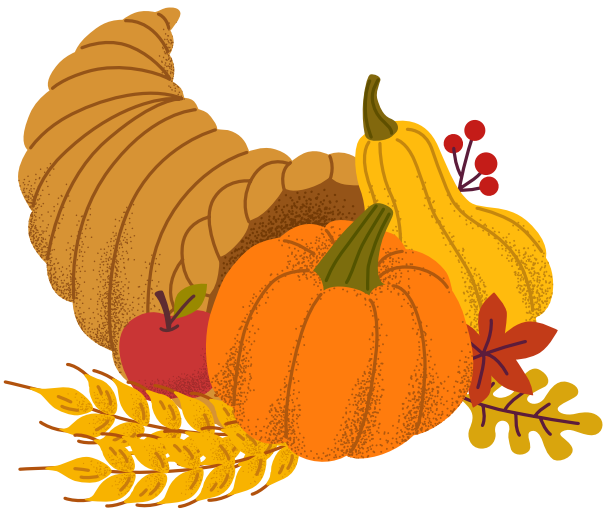
Desde entonces, se ha convertido en un momento de reunión familiar, de gratitud compartida y de reconocimiento hacia la vida.

Más allá de su origen, esta festividad nos recuerda algo universal:

La importancia de detenernos, mirar alrededor y reconocer lo que sí está presente.

La gratitud no pertenece a una cultura. Es un gesto humano que alimenta la conexión, la humildad y el bienestar.

Dar las gracias es reconocer que la vida también nos da, incluso cuando hay dificultad.





CUANDO AGRADECEMOS, CAMBIAMOS NUESTRA MANERA DE MIRAR

La gratitud no niega el dolor, sino que lo equilibra con la conciencia de lo bueno.

- Numerosos estudios confirman sus beneficios:
 - Reduce el estrés y la ansiedad.
 - Mejora la calidad del sueño.
 - Fortalece el sistema inmunitario.
 - Aumenta la sensación de felicidad y conexión.
- A nivel emocional, nos ayuda a vivir con más calma, a valorar lo sencillo y a fortalecer nuestras relaciones.

*muchas
Gracias*

Agradecer no cambia lo que ocurre, pero sí cambia lo que sentimos al vivirlo.



LA GRATITUD EXPRESADA TRANSFORMA VÍNCULOS

Muchas veces creemos que los demás ya saben lo que sentimos... pero la gratitud necesita ser dicha.

- Cuando expresamos “gracias”:
 - Reconocemos el valor del otro.
 - Fortalecemos los lazos.
 - Creamos espacios de ternura y confianza.
- Ejemplos simples:
 - “Gracias por tu tiempo.”
 - “Gracias por tu paciencia.”
 - “Gracias por estar.”

GRACIAS

Agradecer es una forma de decir: te veo, te valoro, y tu presencia tiene sentido en mi vida.



INCORPORA LA GRATITUD EN TU DÍA A DÍA

Tres cosas cada noche

1. Antes de dormir, piensa o escribe tres cosas por las que te sientas agradecido.
2. No importa el tamaño: puede ser una sonrisa, un gesto, una comida o un momento de calma.
3. Carta de agradecimiento

Escribe una carta a alguien que haya sido importante en tu vida. No hace falta enviarla. Solo poner en palabras tu gratitud, ya genera bienestar.

Ritual personal o familiar: **Crea tu propio Día de acción de gracias.**

Una comida especial, una reunión, una tarde de paseo o un gesto simbólico para honrar lo vivido y lo recibido.

La gratitud es un entrenamiento diario que nos enseña a valorar la vida.



Gracias

