

Para crear un hábito de agradecimiento, trate de tomar unos minutos cada día para reflexionar sobre todo lo que tiene para agradecer. Anote las cosas que le gustan y le llenan de gratitud. Tome un momento para agradecer a las personas que han hecho algo positivo en su vida. Practique la gratitud hacia los demás a través de palabras o acciones amables. Cuando tenga un día difícil, haga una lista de cosas por las que está agradecido. Esto ayudará a cambiar su perspectiva y mantener ese hábito de agradecimiento.

Te comparto estas palabras de agradecimiento que hasta la fecha repito cada mañana

Gracias por ser lo que soy.

Gracias por lo que tengo.

Gracias por lo vivido.

Gracias por lo aprendido.

Gracias por todos los regalos que he recibido.

Gracias por todos los regalos que vienen en camino.

Repítelo a diario, aun antes de abrir tus ojos... ponte un recordatorio, incluyelo en tu alarma, cuando camines, subiendo o bajando escaleras, haciendo tus quehaceres, a la hora de manejar, antes de dormir... repítelo todos los días y las veces que quieras.