

## HABLEMOS SOBRE LA GRATITUD





## **GRATITUD**

Es un sentimiento que nos permite valorar el regalo que se nos ha dado y responder de una manera agradable.

¿Como expresamos la gratitud?

Por medio de nuestras palabras, detalles, gestos, sonrisas, entre otros.



Ser agradecidos nos ayuda a aceptar las circunstancias desfavorables y considerarlas oportunidades de aprendizaje.



La falta de gratitud te hace sentir culpable.



Ser agradecido te lleva a ser generoso



Cuando amas eres agradecido.



## ¿Como podemos poner en pràctica la gratitud?

Piensa en algo que debes agradecer cada dìa.

Crea conciencia, observa a tu alrededor y valora todo lo que tienes.



Se compasivo, trata de escuchar al otro, dar tu mano y ayudar aquel que lo necesite.



Sonreir tambièn es una forma de agradecer.



