

Jesse Lewis

Choose Love Movement™

GRATITUD

Gratitud es un agradecimiento consciente. Cuando tu muestras gratitud, te tomas el tiempo para agradecer por las cosas y las personas en tu vida. Siempre hay algo por lo que estar agradecido. Cuando uno se detiene y encuentra cosas para estar agradecido, estás desarrollando una “Actitud de Gratitud”. Esta actitud positiva mejora tu vida y la vida de los demás. Cada día puedes hacer pequeñas cosas para ser más agradecido.

Aquí hay algunos pasos de acción para ayudarte a tener una “Actitud de Gratitud” en tu vida.

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
ESCRIBE LA PALABRA GRATITUD EN UNA HOJA Y UTILICE PALABRAS E IMÁGENES PARA MOSTRAR QUE SIGNIFICA PARA TI.	MIRA ESTE VIDEO Y COMPÁRTELO CON LOS DEMÁS: https://youtu.be/T5UM080X9OG 	COMIENZA UNA LISTA DE GRATITUD EN DONDE PONGAS TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO.	CREA UNA “PUERTA DE LA GRATITUD”. ELIGE UN PASILLO Y CADA VEZ QUE PASES POR AHÍ, PIENSA EN ALGO POR LO QUE ESTÁS AGRADECIDO.	CADA VEZ QUE TENGAS UN PENSAMIENTO NEGATIVO, REEMPLÁZALO POR UNO POSITIVO.	DESPIERTA Y PERMÍTETE SONREÍR COMO LA PRIMERA COSA QUE HACES EN EL DÍA. SONREÍR CAMBIA LA ACTITUD INMEDIATAMENTE.	PRACTICA UN ACTO DE BONDAD ESPONTÁNEO PARA DARLE A ALGUIEN UN MOTIVO PARA ESTAR AGRADECIDO.
PIENSE EN 3 PERSONAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO Y POR QUÉ SON ESPECIALES PARA TI. INTENTA AGRADECERLES DIRECTAMENTE!	ISE AGRADECIDO POR LA RISAI BUSCA UNA O DOS BROMAS Y DÉJATE REÍR EN VOZ ALTA. COMPARTE BROMAS CON LOS DEMÁS.	BUSCA 3 CITAS QUE TE INSPIREN. ESCRÍBELAS EN UN LUGAR DONDE LAS PUEDES VER DIARIAMENTE.	TOMA UN MOMENTO PARA TOMAR CONSCIENCIA DE LA NATURALEZA. VISUALIZA UN LUGAR EN LA NATURALEZA QUE TE TRAIGA PAZ Y FELICIDAD.	ESCRIBE 3 COSAS QUE MÁS TE GUSTAN DE TI MISMO... 3 FORTALEZAS, TALENTOS O CUALIDADES ÚNICAS.	HAZ VARIAS RESPIRACIONES DE GRATITUD. INHALA PROFUNDAMENTE Y DEJA QUE EL AIRE LLENE TU CORAZÓN CON AGRADECIMIENTOS. EXHALA LENTAMENTE DEJANDO IR LA NEGATIVIDAD.	ANTES DE IR A LA CAMA, ESCRIBE 3 COSAS POR LAS QUE EN ESTE DÍA ESTÁ AGRADECIDO. TERMINA EL DÍA CON UNA NOTA POSITIVA!
PIENSA EN ALGO QUE TE GUSTA DE ALGUIEN MÁS. DÍSELO, ¡HAZLE UN CUMPLIDO!	HAZ UNA LISTA DE TOP 10 Y ESCRIBE LOS MEJORES 10 MOMENTOS DE TU VIDA HASTA AHORA. ¡REVIVE ESTOS MOMENTOS EN TU CABEZA!	ESCRIBE UNA NOTA A ALGUIEN CON QUIEN ESTÁS AGRADECIDO. ¡DÉJALE SABER LO ESPECIAL QUE ES ESA PERSONA PARA TI!	SI NO HA TOMADO IMPORTANCIA EN 5 AÑOS, NO PIERDAS 5 MINUTOS DE TU TIEMPO PENSANDO SOBRE ESO. SIGUE ESTE PENSAMIENTO EL DÍA DE HOY.	HAZ DE HOY UN DÍA FESTIVO. ¿QUÉ CELEBRARÍAS? 	ELIGE UN COLOR QUE TE HAGA SENTIR TRANQUILO, SEGURO Y PACÍFICO. IMAGINA QUE ESTÁS RODEADO Y PROTEGIDO POR UN ARCO DE ESE COLOR ESPECIAL.	ELIGE UN OBJETO PEQUEÑO COMO UNA CANICA COMO UN RECORDATORIO PARA SER AGRADECIDO. TENLO CONTIGO Y CUANDO LO VEAS, PAUSA Y AGRADECE POR ALGO.
PIENSA EN ALGÚN PROBLEMA QUE ESTÁS ENFRENTANDO. ESCRIBE LAS COSAS POSITIVAS QUE ENCUENTRAS EN ESE PROBLEMA.	PIENSA EN UNA CANCIÓN QUE TE ENCANTA. PONLA Y DEJA QUE TU CORAZÓN SE LLENE DE GOZO. ¡CANTA Y BAILA!	HAZ EL RETO DE CERO QUEJAS. NO TE QUEJES ABSOLUTAMENTE DE NADA EL DÍA DE HOY. 	TRAZA TU MANO Y EN LOS CINCO DEDOS ESCRIBE LAS 5 RAZONES POR LAS QUE MERECE UN “CHÓCALA”	EL DÍA DE HOY REEMPLAZA LA PALABRA “TENGO QUE” POR “QUIERO” Y VE CÓMO TODO CAMBIA.	HAZ VARIAS RESPIRACIONES DE GRATITUD. REEMPLAZA CUALQUIER PREOCUPACIÓN, MIEDO O PROBLEMAS POR AGRADECIMIENTO.	AGREGA A TU LISTA DE GRATITUD 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO EN ESTE MOMENTO.
MUCHAS PERSONAS HACEN UNA LISTA DE “DESEOS”. EL DÍA DE HOY HAZ UNA LISTA DE LO QUE “YA TIENES”. ¿QUÉ TIENES YA POR LO QUE ESTÁS AGRADECIDO?	DEVUELVE EL DÍA DE HOY. HAZ ALGO LINDO POR ALGUIEN Y ¡VE CÓMO SE REPITE EL EFECTO!	SI VES ALGO QUE ESTÁ MAL EL DÍA DE HOY, ¡HAZ ALGO PARA QUE SE CORRIJA!	TOMA EL RETO DE LA GRATITUD. EMPIEZA CADA DÍA DANDO GRACIAS POR ALGO. ¡HAZ EL HÁBITO DE AGRADECER!			