



American
Heart
Association.

La gratitud es una buena medicina

Una práctica regular de la gratitud puede hacerlo más saludable y llevarlo a:



Mejor
estado
de ánimo



Mejor
sueño



Disminuir
la presión
arterial



Mejorar
la función
inmunitaria



Combínelo

Agradezca justo después de hacer otra cosa cada día, como lavarse los dientes o comer. Esto hace que se mantenga el hábito.

Cómo empezar un hábito de gratitud

Disfrútelo

Disfrute esos sentimientos de gratitud y siéntase bien consigo mismo. ¡Si disfruta su nuevo hábito, es más probable que lo mantenga!



¡Repítalo a diario para crear un hábito!



Anótelo

Tome papel o un cuaderno que ya tenga, nada del otro mundo. Luego, escriba cualquier cosa por la que se sienta agradecido.

“¡No sé qué agradecer!”

No tiene por qué ser como el día de Acción de Gracias para que cuente. Concéntrese en algo sencillo como:

“Por las nubes”

“Por mi corazón que sigue latiendo”

“Por mi amigo”

“Por este sándwich”

“Por este día”