

## Cómo la gratitud puede ayudar

La gratitud puede mejorar tu capacidad para afrontar el estrés al cambiar tu enfoque de las preocupaciones hacia lo positivo. Es una práctica simple que puede tener efectos poderosos, y lo mejor es que no requiere mucho tiempo.

## COMIENZA UN DIARIO DE GRATITUD.

Tómate un momento cada día para reflexionar sobre las últimas 24 horas. Piensa en las cosas que te dieron alegría, sin importar lo pequeñas que parezcan. Considera lo que viste, escuchaste, oliste, saboreaste o tocaste que te hizo sentir feliz o agradecido. Incluso puedes hacerte preguntas como: "¿Qué me hizo sonreír hoy?" o "¿Quién o qué me inspiró?"

Escribe 1 o 2 cosas que te vengan a la mente durante tu tiempo de reflexión. Intenta agregar detalles a tu descripción. Para mantenerlo interesante, procura no repetir las mismas entradas todos los días. De esta manera, puedes explorar diferentes aspectos de tu vida y descubrir nuevas razones para sentir gratitud.

