

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

ES LA TEMPORADA...DE SER AGRADECIDOS!

El 2020 ha sido un año difícil. Se siente abrumado por la pandemia del coronavirus? por todos los cambios que ha traído a su vida? y por todo lo que tiene que preocuparse para asegurarse de estar seguro? Se siente con frecuencia negativo y que las cosas nunca van a cambiar?

Reflexionar sobre lo que podemos agradecer de este año es más importante—y más desafiante—que nunca. Con seguridad la temporada de fiestas no será igual que en años pasados. Habrán reuniones más pequeñas, cancelaciones de fiestas de temporada, tradiciones sacrificadas, y relaciones afectadas.

Con todas estas pérdidas este año, queda espacio para la gratitud? SI, SI HAY ESPACIO! Y tendremos que hacer un esfuerzo especial para encontrarlo. De hecho, hacerlo nos puede traer la felicidad que tan desesperadamente necesitamos. La gratitud es una manera que tenemos de apreciar lo que tenemos en lugar de desear algo distinto. Y al principio puede parecer falso, pero estudios demuestran que podemos reconfigurar nuestros cerebros cuando instituímos nuevos hábitos, y mientras más practiquemos la gratitud, más fuerte será el camino para que los pensamientos de agradecimiento florezcan.

A continuación encontrará algunas maneras de demostrar gratitud regularmente:

- Envíe una tarjeta—escoja a alguien que usted sepa que puede estar solo o atravesando un tiempo difícil. Escríbale una nota a mano dejándole saber lo que significa para usted y cuan importante es. Envíe positivismo hacia ellos y dígales que usted está ahí para ellos.
- Esfuércese por agradecer—Si alguien hizo algo especial por usted, asegúrese de agradecerlo. Ya sea con una nota, mensaje de texto, o llamada, asegúrese que ellos sepan que usted aprecia su acto de bondad.
- Mantenga un diario de gratitud—Mantenga un record escrito diario, en un cuaderno, de algo o alguien por quien usted agradece y por qué.
- Cuente sus bendiciones—Un día a la semana, escriba una lista de todo por lo cual agradece. Cada semana aumente nuevas bendiciones a la lista.

- Tenga Momentos de Silencio todos los Días—Separe 10–15 minutos todos los días, donde usted pueda reflexionar acerca de todo lo que es bueno en su vida.
- Haga algo saludable cada día—Cuide su mente y su cuerpo. Haga algo que lo haga sentirse mejor.
- Empiece un Jarro de Gratitud—Haga que cada miembro de su familia aumente una cosa por la cual están agradecidos en el jarro cada día. Haga que cada persona utilice un color de papel diferente. Al final del mes, lea los papeles en voz alta.

Se ha encontrado que las personas que practican la gratitud experimentan:

- Menos síntomas de enfermedad
- Más optimismo
- Mayor éxito
- Menos ansiedad y depresión

La gratitud ayuda a que nuestros cerebros se sientan mejor! En la que podría sentirse como la temporada de fiestas más solitaria y decepcionante de nuestras vidas, demos prioridad a pequeños actos de gratitud diarios. Aunque hay muchas cosas malas en el mundo en este momento, estoy dispuesta a apostar que usted tiene algunas personas importantes en su vida y cosas por las cuales agradecer a las cuales las hubiese dado por hecho en una temporada distinta. Manténgase seguro y con bienestar!