

Ideas para Practicar la Gratitude a Diario

- Agradece por un nuevo día lleno de bendiciones y nuevas posibilidades antes de hacer cualquier otra cosa, incluso antes de mirar tu teléfono o la hora.
- Empieza un diario de gratitud: agrega de 1 a 3 razones diariamente.
- Haz una lista de las personas que te agradan y comunícate con al menos una persona por semana para mostrarle tu aprecio y amor. Encuentra algo para agradecerle, aunque el motivo haya sucedido hace mucho tiempo.
- Haz una lista de personas que no te agradan demasiado y encuentra algo en ellas para agradecerles, aunque no se lo vayas a decir y te lo guardas para ti. Si puedes hacérselo saber, aunque se no lo merezcan, mejor para ti!
- Envía una nota de agradecimiento.
- Envía un mensaje de texto a alguien mostrándole tu gratitud.
- Agradece a sus mascotas por su compañía, por los momentos divertidos, por su amor incondicional.
- Felicita a alguien.
- Cuando alguien te dé un buen servicio en algún negocio, pide hablar con un gerente y hazle saber lo agradecido que estás y menciona al empleado.

- No te quejes. En vez de eso, intenta ver el lado positivo de las cosas.
- Agradece a las personas de tu comunidad, como el conductor del autobús, el comerciante, el recolector de basura, el cartero, etc.
- Agradece a las personas que te rodean por pequeñas acciones que generalmente no le damos importancia, como preparar café, que te pasen un vaso de agua, que te alcancen el control remoto, etc.
- Pon citas de agradecimiento que te inspiren en la casa o el trabajo.
- Envía amor y ora por tus enemigos.
- Haz un tablero de gratitud donde puedas poner tus bendiciones.
- Agradece y bendice los alimentos y a quienes los prepararon antes de cada comida.
- Comparte con sus amigos y familiares los beneficios de la gratitud.
- Comparte tu gratitud en las redes sociales.
- Sonríe con más frecuencia, aunque no tengas ganas. El cerebro lo detecta.
- Observa la belleza en la naturaleza, en los pequeños detalles que te rodean, y agrádeclo.
- Mira películas o videos inspiradores.
- Ora y medita sobre las cosas buenas que te suceden.
- Da gracias a Dios.