



Botiquín Emocional

El sentimiento de gratitud no corresponde a una de las emociones básicas. Todo lo contrario. Para experimentarla se requieren una serie de procesos complejos en la mente. No todo el mundo puede experimentar gratitud. Es una virtud reservada para los espíritus más elevados y para las inteligencias mejor desarrolladas.

La gratitud puede definirse como un sentimiento de aprecio y valoración por las acciones que otros hacen a favor nuestro, o por todo aquello que tenemos.

La ingratitud es propia de personas que han sido criadas con exceso de gratificaciones. No se les enseña a valorar lo que otros les dan.

Las personas agradecidas obtienen grandes beneficios para el buen funcionamiento de su corazón, tienden a enfermarse menos y son, en general, más felices.

En la siguiente página pueden llenar los espacios en blanco para ejercer el músculo de la GRATITUD





Por algo nuevo
que aprendí

Por algo que
todavía no sé
cómo hacer



Gracias



Por algo nuevo
que intenté



Por
algo en
lo que
me
estoy
volvien
do
MEJOR