
LOS SIETE

GRANDES **BENEFICIOS** DE LA

GRATITUD

IssisLeon.com Reinventa tu vida

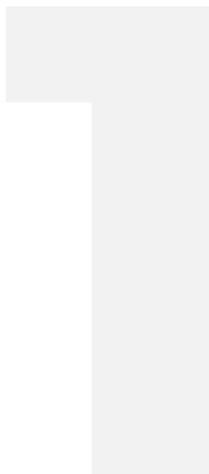


LOS SIETE

GRANDES **BENEFICIOS** DE LA

GRATITUD

La gratitud no es solo un sentimiento, es una actitud positiva y poderosa. Es una cualidad de quien la practica y es parte de una filosofía de vida que tiene múltiples beneficios. A continuación te comparto una lista de 7 grandes beneficios de practicar la gratitud.



BENEFICIO UNO

VIVES EN ABUNDANCIA EN LUGAR DE EN ESCASEZ

Al ser más agradecido te darás cuenta de que eres mucho más abundante y bendecido de lo que creías. Además, sientes la riqueza que tiene tu vida. Cuando vives desde la gratitud, atraes cada vez más cosas positivas.

Imagina 2 brochas con dos colores diferentes, con ellas es que pintas la realidad de tu vida. Una brocha es con el color de la gratitud y la otra del color del pesimismo e ingratitud. Entre más usas la brocha del color de la gratitud enriqueces la experiencia de tu vida. Cuando usas el color de la ingratitud encareces tu realidad de vida.

La riqueza de la vida es tener cosas valiosas, estas pueden ser materiales o espirituales. Por ejemplo, si en tu vida hay varias personas que amas y valoras, entonces tienes una vida abundante y de riqueza. A través de la gratitud puedes hacerte consciente de lo rico que ya eres. De hecho, el solo motivo de estar vivo ya amerita detenerse a agradecer y ver que la vida es una riqueza en sí.

2



BENEFICIO DOS

INCREMENTAS TU PAZ

Cuando agradeces lo que fue, lo que es y lo que sea que venga, haces la paz con el pasado, el presente y el futuro. Comprendas o no la sabiduría que hay en todos los eventos, incluyendo aquellos que pudieran parecer negativos, sentirás más paz con el solo hecho de agradecer. Al agradecer envías paz a tu interior y tu cuerpo lo percibe.

Al agradecer lo que ya no se puede cambiar, traes paz a tu corazón y te abres a recibir sabiduría esencial para tu vida. También adquieres los aprendizajes que necesitas para crecer interiormente e incrementas tu paz con la vida.

La gratitud es más que un sentimiento, es también una actitud beneficiosa que aporta paz al corazón. Apoya a la desintoxicación del alma limpiando rencores del pasado e inseguridades aún ante situaciones que no entendemos.

3



BENEFICIO TRES

EXPANDES TU CONEXIÓN INTERIOR

Al agradecer creas un breve espacio para conectar contigo mismo y a través de esto te conectas con tu sabiduría interior. Esto sucede porque dentro de ti encuentras tu guía superior y tu conexión a la Esencia Divina. Si te tomas el tiempo de escribir tus agradecimientos, la introspección es mayor; por ello es importante comenzar el hábito de escribir lo que agradeces y no solo pensarlo.

Al expandir tu conexión con tu interior, te haces presente en tu propia vida, te tienes a ti mismo y reconoces el gran valor que tienes.

4



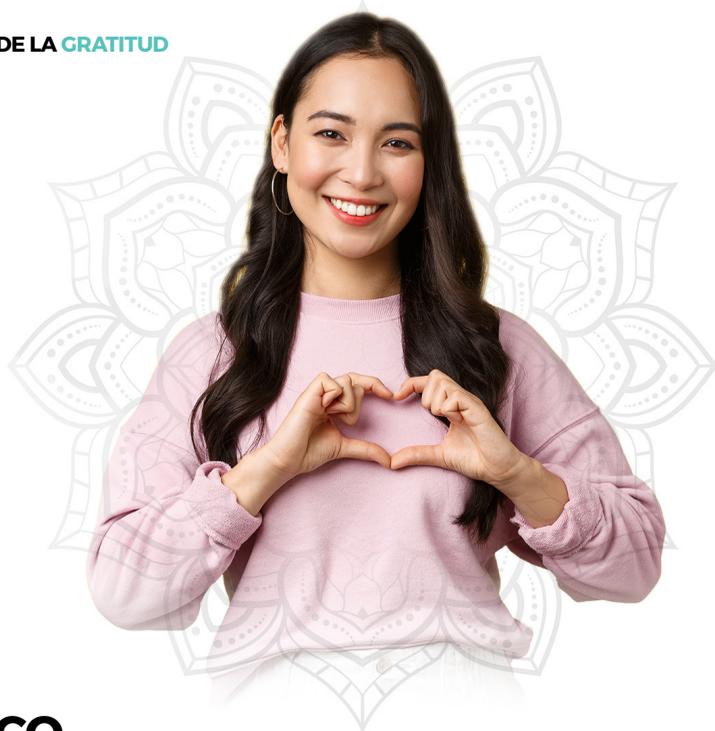
BENEFICIO CUATRO

TE DEFINES COMO UN SER AGRADECIDO

Sientes la vida de acuerdo a quien eres. Al agradecer como parte de tu estilo de Vida, te defines y te declaras como un ser agradecido, esta es una cualidad de los seres bondadosos. Cuando eres agradecido vives con la frente en alto, sin ocultar nada y haces que tu vida vibre en seguridad.

Al definirte como un ser agradecido restas importancia a lo que otros puedan opinar al respecto de lo que te ha dañado en tu pasado, o incluso de tus propios errores personales, ya que has crecido en madurez espiritual. Con la gratitud de los aprendizajes de la vida te liberas de pesadas cargas del pasado. Ser agradecido, incluso ante aquello que sientes que más te dañó, te fortalece internamente.

5



BENEFICIO CINCO

VALORAS TU VIDA Y CRECE TU SATISFACCIÓN PERSONAL.

A lo que agradeces le das valor. Lo que valoras, aprecias; tomar conciencia de que tu vida está llena de apreciaciones personales crece tu satisfacción con quién eres y lo que has hecho con tu vida. Esto también aporta a tu felicidad.

Observa, ¿cuántas situaciones difíciles has superado?, ¿cuántas personas que amas tienes en tu vida? Cuando respondes a estas preguntas y agradeces, te das cuenta que tu vida tiene mucho valor.

6



BENEFICIO SEIS

INSPIRAS CON TU EJEMPLO

Aunque los hijos son los primeros que se inspiran del actuar de los padres, también la pareja y amigos tienden a inspirarse con el ejemplo. Tú ya eres un factor de inspiración para otros, esto no incluye que te lo digan, sin embargo, estás siendo un factor de impacto principalmente en quienes están más cerca de ti.



BENEFICIO SIETE

APORTAS TU GRANO DE ARENA A UN MUNDO MÁS **AGRADECIDO**

Con la suma de las individualidades en el planeta formamos una colectividad universal. El planeta necesita más personas proactivas y más personas agradecidas. Al ser agradecido no solo mejoras tu calidad de vida interior, sino que también beneficias al planeta.

PASOS SIMPLES PARA ADQUIRIR EL HÁBITO DE LA **GRATITUD**

Para sentir los beneficios de la gratitud hay que adquirir el hábito de ser agradecido. De otra forma, puedes tener solo la creencia de que lo eres solo porque dices "Gracias" cuando alguien hace algo bueno por ti. Para ello, te comparto unos simples pasos que puedes seguir para ir instalando el hábito de la gratitud en tu vida:

1. HONESTIDAD CONTIGO MISMO Y REFLEXIÓN.

¿Te enseñaron de niño que gratitud es decir "gracias" cuando era educado decirlo? incluso, ¿llegaste a decir "gracias" porque te obligaron, pero no sentías que fuera genuino?

¿Quieres comenzar a vivir tu vida siendo más agradecido? Si aún no sientes que quieres probarlo, está bien. Hazlo cuando sientas que quieres intentarlo, que sientas que realmente es benéfico para tu alma y para tu vida.

2. ESCRIBIR TU GRATITUD.

Adquirir un hábito requiere disciplina y amor propio, no se puede adquirir un hábito sólo pensando en hacerlo. Por ello, escribir tu gratitud te ayudará a lograrlo, ya que hacerlo requiere la constancia y la demostración de darte un tiempo para ti y para tu cuidado interior. Lo puedes hacer diaria o semanalmente.

Tomar un tiempo para escribirte a ti mismo es una acción que refleja que te das la importancia de estar contigo y esto trae beneficios particulares en tu vida. Por ejemplo, aprendes a escucharte para tener una buena relación contigo mismo y hacerte presente en tu vida.

Al escribir tu gratitud te reprogramas mentalmente para que en tu día a día lo hagas en mayor conciencia, con mayor frecuencia, hasta que quede completamente implementado en ti. Sugiero que la escribas en un Diario de gratitud, este puede ser una libreta especial o un Diario diseñado especialmente para ese propósito.

3. UTILIZAR HERRAMIENTAS.

Para adquirir el hábito puedes utilizar herramientas de crecimiento y conexión interior como llevar un diario de gratitud, meditaciones guiadas y música de gratitud.

4. COMPARTIR.

La gratitud implica compartir algo tuyo, esto puede ser desde una sonrisa sincera hasta un regalo especial. Al compartir esto también das un poco de tu tiempo y tu atención por quien sientes gratitud.

Agradecer es una actitud benéfica espiritual y materialmente; a través de ella puedes recibir sus beneficios. Ábrete hoy a recibir los regalos que el universo tiene para ti a través de la gratitud.

LOS SIETE

GRANDES BENEFICIOS DE LA

GRATITUD

Gracias por haber leído este Ebook y por darte la oportunidad de aprender sobre la gratitud, espero que te haya servido esta información.

**Te invito a seguirme
en mis redes sociales**

IssisLeon.com Reinventa tu vida

 IssisLeonOficial   IssisLeon