

Notas de EAP de Noviembre: ¿Agradece usted lo suficiente?



La gratitud es uno de los elementos más importantes del éxito. Es la llave para vivir lo mejor de la vida. Algunos piensan que solamente el trabajo duro y la dedicación producen éxito. Sin embargo, estar agradecido por las bendiciones en su vida es lo que le abrirá las puertas a una vida máxima de éxito y prosperidad.

La importancia de estar agradecido

1. La gratitud fluye del corazón de “acción de gracias.”

Acción de gracias no es tan solo una fecha en el calendario. Acción de Gracias puede ser una disciplina diaria que todos debemos desarrollar en nuestras vidas. Escriba de 3 a 5 cosas por las que usted está agradecido(a) cada noche. Puede llevar un diario al lado de su cama y anotar lo que le hace sentir agradecimiento en su libro antes de irse a dormir. Este ejercicio de gratitud puede empoderarle a estar agradecido(a) aún en situaciones difíciles.

2. La gratitud cambia la narrativa de su vida.

Hay mucha gente hoy en día que están luchando contra los pensamientos tóxicos y palabras negativas. Estos pensamientos y palabras pueden crear ciclos negativos en nuestras vidas. Estar agradecido puede cambiar la secuencia de palabras y el procesamiento de nuestros pensamientos. Cuando esto ocurre, su historia cambia, permitiendo nuevas posibilidades. Usted puede tener la perspectiva correcta y entender el valor que cada ciclo de vida le trae. Pasa de una vida de quejas a una vida de compasión y apreciación.

3. La gratitud le cambiará para ser mejor.

La humanidad está un estado constante de evolución. Todos estamos en un viaje para convertirnos en la mejor expresión de nosotros mismos. Su mejor “yo” empieza con cultivar un estilo de vida de gratitud. Tan pronto hace de la gratitud una prioridad en su vida diaria, el cambio ocurrirá. Su corazón estará más abierto y podrá ser una persona más compasiva hacia los que lo rodean. Podrá procesar las experiencias de manera diferente y podrá ver lo bueno en cada cosa.

4. La gratitud produce una vida más significativa.

Nada se compara con vivir una vida de gratitud. Cuando se es verdaderamente agradecido, se vive una vida con un propósito y pasión mucho mayor. Estar agradecido le dará significado porque le permitirá capturar la esencia entera de cada momento. Esto le quita el peso a la vida al añadir una dimensión de belleza y felicidad.

Entonces, ¡esté agradecido!

Estar agradecido es desarrollar una mentalidad en la que nada tiene la capacidad de poner en peligro su felicidad. Cultivar un estilo de vida de gratitud será la mejor decisión que haya tomado jamás.

Si necesita algo de ayuda practicando la gratitud en su vida, los consejeros de Best Care EAP le pueden ayudar. Para hacer una cita confidencial, llame al **(402) 354-8000** o **(800) 801-4182**, o envíe un mensaje de correo electrónico a eap@bestcareeap.org.



BEST CARE
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM