

E-BOOK

LA GRATITUD FUNCIONA

*Tu Plan Paso a Paso para Alcanzar la
Grandeza Usando el Poder de la Gratitude*

SUPERACIONYMOTIVACION.COM

La Gratitude Funciona

Tu Plan Paso a Paso para Alcanzar la Grandeza Usando el Poder de
la Gratitude

Descarga de responsabilidad

Este e-book ha sido escrito solo con fines informativos. Se ha hecho todo lo posible para que este e-book sea lo más completo y preciso posible. Sin embargo, puede haber errores tipográficos o de contenido. Además, este e-book proporciona información solo hasta la fecha de publicación. Por lo tanto, este e-book debe usarse como una guía, no como la fuente definitiva.

El propósito de este e-book es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este e-book esté completamente completa y no serán responsables de ningún error u omisión. El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ni obligación hacia ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o alegado como causado directa o indirectamente por este e-book.

Tabla de contenido

<i>Introducción</i>	5
<i>Capítulo 1 – Definiendo la Gratitud.....</i>	6
<i>Capítulo 3 – Utilizando la Gratitud en tus Relaciones.....</i>	11
<i>Capítulo 4 – El Poder de las Emociones Positivas y la Gratitud.....</i>	13
<i>Capítulo 5 – Atención Plena, Meditación y Gratitud.....</i>	16
<i>Capítulo 6 – Gratitud Desbalanceada.....</i>	20
<i>Capítulo 7 – Cómo la Gratitud Potencia.....</i>	22
<i>Capítulo 8 – Cómo Aprender la Gratitud.....</i>	25
<i>Capítulo 9 – Desarrollando Hábitos de Gratitud</i>	27
<i>Capítulo 10 – Cultivando la Gratitud en tu Vida</i>	31
<i>Conclusión.....</i>	36

Introducción

El autor William Arthur Ward dijo una vez: **"La gratitud puede transformar días comunes en acciones de gracias, convertir trabajos rutinarios en alegrías y cambiar oportunidades ordinarias en bendiciones"**. La gratitud es la cualidad única de estar completamente agradecido por lo que tienes, así como estar siempre listo para apreciar y ayudar a los demás. La gratitud es una de las claves principales para vivir una vida feliz y próspera. Porque cuando muestras gratitud por lo que tienes, estás contento con tu vida y positivo acerca de todo lo que tiene para ofrecer.

Si sientes una falta de gratitud en tu vida y temes que esté creando un vacío, es hora de que tomes medidas y aprendas cómo puedes desarrollar gratitud para vivir una vida más feliz. Si actualmente estás en una situación difícil en tu vida y piensas que es imposible que estés agradecido, entonces es hora de que aprendas cómo cultivar gratitud y alcanzar la grandeza. Con tu determinación y esfuerzo, puedes desarrollar rápidamente un sentido de gratitud y estar contento contigo mismo y con tu vida.

Puedes aprender sobre qué es la gratitud y todos los beneficios que puede traerte en tu vida. Si estás listo para mejorar tu bienestar general y vivir una vida más feliz, entonces puedes aprender a cultivar gratitud y alcanzar la grandeza. La gratitud, como cualquier habilidad, puede ser aprendida y puedes desarrollar hábitos de gratitud. Con práctica, la gratitud puede convertirse en una elección. Puedes aprender cómo llevar la gratitud a tu vida y mejorar tus relaciones.

Capítulo 1 – Definiendo la Gratitud

Casi todos los días, decimos gracias. Le decimos esto al cajero del supermercado y al barista en nuestra cafetería local, pero ¿son estas expresiones sinceras de gratitud, o simplemente una respuesta que hemos sido condicionados a dar?

¿Qué es exactamente la gratitud?

¿Es algo diferente a decir "gracias", o es el "gracias" un componente de la gratitud? Como descubrirás al leer esta guía, un simple "gracias" puede tener un impacto poderoso tanto en la persona que expresa su aprecio como en la persona que recibe ese aprecio. Esto es especialmente cierto cuando la emoción genuina de la gratitud respalda la palabra. La pregunta entonces es, ¿qué es exactamente la gratitud?

El filósofo romano, Cicerón, describió la gratitud como la mayor de las virtudes y la madre de todas las demás. Es la llave que abre todas las puertas y es la cualidad que nos hace y nos mantiene jóvenes. Esta declaración, pronunciada hace más de dos mil años, es bastante convincente. Habla de la gratitud como una virtud o cualidad del ser. La gratitud es justo esto y mucho más. La gratitud también es una emoción. Es algo que sentimos profundamente en nuestros corazones. Podemos sentirlo hacia los demás, cuando las personas están agradecidas con nosotros, o cuando vemos a una persona expresar gratitud hacia otra. Como un sentimiento o como un intercambio entre personas, hay una simplicidad en ser agradecido. Y sin embargo, al tratar de entender esta simplicidad, podemos encontrar un significado más complejo. La gratitud es una emoción, es una experiencia y es una elección consciente para la conciencia. Las conexiones en tus relaciones se fortalecen y fomentan con la gratitud.

En su núcleo, la gratitud alberga una experiencia de pertenencia universal. Podemos experimentar un sentido real de bienestar general cuando practicamos el cultivo intencional de la gratitud en nuestras vidas.

La Gratitud como un Estado del Ser

Tómate un momento y cierra los ojos e intenta recordar un momento en el que te sentiste apreciado. Recuerda este evento como si estuviera sucediendo en este mismo momento.

¿Qué palabras escuchaste?

¿Cómo se sentía tu cuerpo en ese momento? ¿Qué desencadenó la experiencia?

¿En qué estabas pensando en ese momento?

¿Qué disfrutaste más de ser apreciado?

¿Qué es lo que te llevó a recordar este momento hoy?

Escribe tus respuestas a estas preguntas en un cuaderno al que puedas volver más tarde.

No hay una sola definición de gratitud. La gratitud ha sido conceptualizada y definida en el contexto de actitudes, emociones, morales, rasgos, hábitos e incluso técnicas de afrontamiento. La gratitud es, sin duda, una emoción increíblemente compleja y dinámica. Es una habilidad que contribuye a la satisfacción en las relaciones y a la excelencia humana.

La Gratitud como una Emoción

En este contexto, debemos asegurarnos de distinguir entre emoción y estado de ánimo. La emoción tiene que ver con algo o alguien. Se trata de una circunstancia o experiencia personalmente significativa. Un estado de ánimo, por otro lado, no está conectado a ningún objeto y no depende de nada en particular. Al explorar la gratitud de esta manera, podemos ver que ocurre en respuesta a una acción dentro del marco de una relación. Algo ha sido dado por alguien y recibido por alguien más. Este intercambio ayuda a fomentar la emoción de la gratitud.

La gratitud es una emoción empática, lo que significa que para experimentar la emoción en el intercambio, el receptor necesita ponerse en la posición del dador. Un sentimiento de gratitud en respuesta al regalo requiere que el receptor del regalo perciba la intención positiva del dador. Es este reconocimiento y conexión empática

lo que proporciona la base para la experiencia emocional de gratitud en la interacción.

Podemos expresar gratitud por cualquier número de razones. Podemos estar agradecidos por recibir beneficios personales, como consejos de un mentor, o podemos estar agradecidos por objetos materiales, como un regalo, nuestro hogar o un automóvil. La gratitud también puede fomentarse a través de la realización interpersonal, como recibir un abrazo de un amigo. O podemos experimentar gratitud por una ganancia monetaria, como obtener un aumento en el trabajo.

Capítulo 2 – Encontrando la Gratitude en la Sociedad

Cuando miramos a los Estados Unidos hoy en día, muchos ven una nación rica y poderosa que es admirada. No se respeta tanto por su poder militar y avances tecnológicos, sino por las libertades que disfrutaban sus ciudadanos, lo que les permite esforzarse por alcanzar sus sueños.

Los valores fundacionales de la nación son los que sentaron el precedente para todos los que vinieron después de la sangrienta guerra por la independencia. Los Estados Unidos y lo que es hoy fueron moldeados por oleada tras oleada de inmigrantes que adoptaron nuestros valores, poniendo al país en su camino hacia el progreso.

Aunque los primeros años fueron difíciles para estos nuevos inmigrantes, aprendieron a adaptarse y sobrevivieron los primeros inviernos sombríos.

Al darse cuenta de que el trabajo duro era la única forma de seguir adelante y tener éxito en sus nuevas vidas, aprendieron a expresar gratitud por lo que les habían dado en su nuevo hogar de oportunidades.

Fue esta gratitud por los regalos simples que recibieron, como un techo sobre sus cabezas y comida en la mesa, lo que les permitió progresar de la mejor manera posible.

Como lo demostraron aquellos que vinieron antes que nosotros, la gratitud puede desempeñar un papel original en dar forma a tu destino y tu vida.

Gratitud en la Actualidad

En la sociedad altamente consumista de hoy en día, donde las cifras de crecimiento trimestral se han convertido en una medida del estatus de una nación, o donde poseer un instinto asesino es considerado un gran activo, la pregunta entonces es si la gratitud tiene un lugar en nuestra sociedad.

Mientras todos seguimos buscando la felicidad, nuestras formas de encontrarla varían. Para algunos, intentamos obtenerla a través del servicio y la caridad, mientras que otros intentan encontrarla en libros esotéricos y a los pies de gurús.

Desafortunadamente, para la mayoría de nosotros, intentamos encontrar la felicidad a través de la adquisición material. Esto ha convertido a la sociedad en una que siente que tiene derecho a todo lo que recibe y obtiene, y rechaza la idea de expresar gratitud por todo lo que tenemos. Ahora, muchas cosas son vistas a través del prisma de la compra y venta, e incluso algunas personas ven tanto las relaciones como las posesiones desde una perspectiva de usar y desechar.

Afortunadamente, la gratitud es tan contagiosa como el materialismo. Y puedes darte cuenta pronto de que la gratitud puede ayudarte a alcanzar la felicidad y la grandeza que has estado persiguiendo.

Capítulo 3 – Utilizando la Gratitud en tus Relaciones

Es fácil dejarse llevar por la rutina frenética de la vida cotidiana y olvidar expresar nuestro aprecio a quienes más nos importan. Tómate un momento para pensar en las relaciones en tu vida y considera un momento en el que sentiste gratitud por esa persona. Uno de los errores más comunes que podemos cometer en nuestras relaciones es el error de suposición. Esto ocurre cuando asumimos que alguien en nuestra vida sabe lo que estamos pensando o sintiendo, o cuando creemos que alguien más debería saber lo que estamos pensando o sintiendo. El problema con esto es que si no dejamos que esas personas que son importantes en nuestra vida sepan que importan, no sabrán que nos importan.

La mayoría de nosotros, hemos dejado de ser conscientemente conscientes en nuestras vidas. Hemos encendido el piloto automático y simplemente estamos a la deriva en la vida. Nuestros cerebros y cuerpos se han vuelto tan familiares con nuestra rutina que prestamos poco pensamiento o atención a nuestra vida diaria. Nuestras mentes suelen estar ocupadas haciendo listas, recordando eventos del día o pensando en el futuro, que hemos dejado de ser conscientemente conscientes. Tendemos a pasar por las emociones que conocemos tan bien y nos perdemos todos los matices de la experiencia en el proceso.

Comunicando Gratitud

Tener una conciencia de la gratitud puede tener un efecto dominó en tus relaciones. Hay evidencia de que cuando compartimos nuestra gratitud, ya sea en amabilidad, palabras o regalos, nutrimos nuestras relaciones, ayudándolas a crecer más fuertes y más cercanas. Sabiendo esto, tiene todo el sentido del mundo que necesitemos explorar cómo podemos expresar nuestro aprecio a aquellos que más nos importan. Si bien no hay nada de malo en expresar tu gratitud diciendo "gracias muchas gracias" o "buen trabajo", estas expresiones de gratitud a menudo se dan por sentadas y rara vez transmiten el mensaje tan poderosamente como queremos. Una forma en que puedes expresar verbalmente tu agradecimiento de manera que fomente la conexión en tus relaciones es incluir tres cosas en tu expresión: (1) observación, (2) sentimiento y (3) necesidad.

Al compartir tu observación, simplemente expresas lo que observas, como sostener la puerta abierta, lavar los platos o sacar la basura. Estas acciones cotidianas sí hacen una diferencia, pero a menudo pasan desapercibidas. A veces, simplemente hacerle saber a alguien que lo notaste puede hacer una gran diferencia para esa persona. Luego, necesitas hacerle saber a esa persona que lo que hicieron tuvo un impacto positivo en ti.

El aspecto final de comunicar gratitud a menudo es el más difícil. Puede ser difícil reconocer que necesitamos a otros, pero lo hacemos. Es importante recordar que no existimos en pequeñas burbujas y que somos consistentemente afectados por quienes nos rodean. Hacerle saber a alguien que estuvieron ahí cuando los necesitabas es una puerta abierta para establecer una conexión con los demás.

Cuando se trata de pensar en tus propias relaciones y oportunidades para la gratitud, no limites tus expresiones de gratitud a las cosas que las personas te dan o hacen por ti. A veces, es igual de valioso compartir tu aprecio por quiénes son como personas. Haz que las personas en tu vida sepan que no solo aprecias lo que hacen por ti, sino también quiénes son. Tómate el tiempo para comentar sobre la generosidad, la consideración, la compasión de alguien o simplemente sobre quiénes son, y observa cuánto más feliz se vuelven tus relaciones.

Capítulo 4 – El Poder de las Emociones Positivas y la Gratitud

Querer ser feliz no es un deseo irrealista. Sin embargo, parecemos estar mal informados sobre qué es la felicidad. A veces, podemos pensar que podemos encontrar la felicidad en una nueva computadora, una nueva camisa o un nuevo auto. Otras veces, podemos creer que satisfacer nuestros impulsos nos hará felices. Si bien estas cosas en sí mismas no son malas, debes considerar si alguna de estas cosas te ha traído verdadera felicidad duradera.

Un estudio de gemelos ha demostrado que aproximadamente el 50 por ciento de los niveles de felicidad se basan en la genética. Esto significa que hay cierta predisposición a la felicidad, pero también significa que la mitad de nuestra felicidad no está codificada en nuestro ADN. Otro estudio determinó que el 10 por ciento de nuestra felicidad está determinado por nuestras circunstancias de vida como la riqueza, el estado de relación, la salud, etc. Esto significa que si el 50 por ciento de nuestra felicidad se puede atribuir a la composición genética y el 10 por ciento a las circunstancias, eso deja el 40 por ciento de nuestra felicidad en nuestras manos y nuestro comportamiento.

Este 40 por ciento significa que tenemos un papel importante en cuán felices somos en nuestras vidas. No todo depende del azar, o de los caprichos o intenciones de otra persona. Tenemos una elección. Entonces, ¿qué tiene que ver esto con la gratitud? Bueno, resulta que la investigación ha demostrado que las personas agradecidas son, de hecho, personas más felices. La gratitud puede reducir la frecuencia y duración de los episodios depresivos, lo cual tiene mucho sentido porque es difícil sentir amargura, ira, envidia, hostilidad y resentimiento cuando te sientes agradecido. Por naturaleza, la gratitud tiene la capacidad de bloquear emociones más negativas y desagradables. Cuando se trata de gratitud, es esencial que te des cuenta de que los sentimientos que experimentas son valiosos y que todos sirven a un propósito.

Cuando sientes miedo, puedes ponerte ansioso. Esta emoción pone tu cuerpo en un estado de alerta, para que estés listo para cualquier cosa y puedas sintonizar con tu entorno. Sentir ansiedad cuando caminas por una calle mal iluminada por la noche es

una emoción apropiada y puede ayudarte a mantenerte seguro. Esa misma sensación de ansiedad antes de hablar en público puede incitarte a prepararte para el evento y ayudarte a tener una excelente presentación lista para usar.

Las emociones que típicamente se consideran negativas son simplemente más desagradables de experimentar. La amargura, la tristeza, la culpa, el arrepentimiento, la vergüenza, la envidia, el resentimiento y la ansiedad no son necesariamente malos, pero pueden ser incómodos de experimentar, especialmente si sientes que los tienes a menudo. Tu mente está algo programada para enfocarse en estas emociones y darles más de tu atención. Esto se debe a que estas son emociones esenciales en el sentido de que te brindan información valiosa sobre ti mismo y cómo estás respondiendo a tu entorno. Sin estas emociones, no sabrías si hay peligro acechando a la vuelta de la esquina, o si estás viendo algo que va en contra de tus puntos de vista morales y éticos. Estas emociones particulares pueden incitarte a tomar medidas. La desventaja de estas emociones específicas es que puedes quedarte atrapado rápidamente en ellas, y puedes comenzar a encontrarte viviendo en lugares incómodos.

La gratitud y otras emociones positivas no descartan la experiencia negativa, pero pueden ayudarte a mantener las cosas en perspectiva y evitar que te quedes atrapado en esas emociones negativas. Practicar la gratitud es una forma de transformar tus experiencias hacia emociones más positivas y mejorar tus relaciones. Si trabajas con aprecio, comenzarás a cambiar tu experiencia hacia lo positivo.

Beneficios de la Gratitud

La gratitud también ha demostrado aumentar nuestra capacidad para experimentar otras emociones positivas. A menudo, la gratitud se describe con los mismos sentimientos conectados a ella, como el amor, la compasión, la humildad, el consuelo, la pasión y la confianza. Cultivar la gratitud puede ser una forma directa de mejorar estas otras emociones en tu vida.

Otro beneficio de la gratitud que ha sido respaldado por varios estudios es que las personas agradecidas son más resilientes y resistentes al estrés. Cuando puedes encontrar la capacidad de estar agradecido por las cosas que tienes en tu vida, te

encuentras capaz de superar los desafíos y dificultades en tu vida una y otra vez. La gratitud nos ayuda a ver nuestra fuerza, a abrir nuestros corazones y a experimentar la plenitud en nuestras vidas.

La buena noticia es que no tienes que pasar por una crisis para encontrar la gratitud. La gratitud es una oportunidad que está ahí esperándote todos los días.

La gratitud se puede aprender. Con práctica, la gratitud puede ser una elección, una forma intencional de ver el mundo. Esto no quiere decir que debas descontar o hacer menos de las dificultades o experiencias dolorosas en tu vida, pero deberías elegir no dejarte abrumar en estos momentos y encontrar una manera de ver más allá de ellos.

Puedes mirar con gratitud lo que aprendes sobre los demás y sobre ti mismo cuando estás atravesando dificultades.

Capítulo 5 – Atención Plena, Meditación y Gratitud

Es sorprendente con qué frecuencia adoptamos la historia emocional de otra persona como propia. Cuando la escuchamos y la presenciamos lo suficiente, comenzamos a caer en esos mismos patrones exactos. Ya sea un hábito y un patrón de queja, o de hacer las cosas de una manera específica, hasta cierto punto todos recogemos los hábitos y comportamientos de quienes están más cerca de nosotros. Si bien esto no es necesariamente algo malo, es algo de lo que podemos beneficiarnos siendo más conscientes. Si no sabemos que estamos haciendo algo, o por qué lo estamos haciendo, puede ser difícil decir si es efectivo para nosotros o cómo puede afectar nuestras relaciones y experiencias.

¿Cómo podemos reconocer estos patrones y patrones "prestados"? ¿Cómo pasamos de los patrones menos efectivos y pasamos a cultivar una actitud de gratitud? Hay muchas formas en las que puedes progresar hacia esto, pero para construir conciencia, el mejor camino es a través de la práctica de la atención plena. La definición más simple y clara de la atención plena no es más que "prestar atención a propósito". Traer intencionalmente tu atención y tu enfoque a los detalles y la experiencia de una cosa elegida. Puedes ser consciente de cualquier cosa, tu respiración, la comida que comes, o incluso aspirar el suelo. Ser consciente simplemente es notar la experiencia de algo mientras está sucediendo en el momento.

Practicar la atención plena puede ayudar a tratar y prevenir la depresión. Tomarse el tiempo para enfocar tu atención intencionalmente puede cambiar el desequilibrio químico en tu cerebro y ayudarte a salir de tus patrones de pensamiento negativos. Otros estudios han descubierto que las prácticas de atención plena pueden mejorar el funcionamiento general del cuerpo y promover la curación, la respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y brindarte una sensación general de bienestar físico. También podrás mejorar tu relación con los demás cuando practiques la atención plena porque te permite ser mejor para reconocer las señales no verbales de los demás, pero también reconocer nuestra parte en la interacción.

Debido a que nuestras vidas pueden volverse bastante ocupadas y agitadas, tendemos a entrar en piloto automático y perder oportunidades de conexión y gratitud. A

veces, incluso nos perdemos lo que estamos experimentando en el momento. Tomarse unos minutos todos los días para detenerse, desacelerarse, calmar nuestros cuerpos y realmente prestar atención a los momentos puede tener un impacto profundo en cómo nos sentimos acerca del día y en qué hicimos para llenarlo.

Vivir Atentamente Día a Día

Nuestros pensamientos, emociones y comportamientos están todos conectados. Cada uno alimenta a los demás y da forma a nuestras experiencias con los demás y el mundo en el que vivimos. Practicar la atención plena nos ayuda a notar nuestras experiencias, nuestras relaciones y nuestro entorno en un contexto diferente. Con la práctica de la atención plena, podemos prestar atención a nuestros pensamientos, comportamientos y emociones sin juzgarlos como buenos o malos. Cuando somos conscientes, comenzamos a ver nuestro mundo y a notar todas las oportunidades de gratitud que existen. Cualquier rutina diaria, tarea o mandado puede convertirse en una oportunidad para practicar la atención plena y la gratitud. Puedes practicar la gratitud consciente en cualquier lugar y en cualquier momento.

Práctica de la Atención Plena a Través de la Meditación

Si tienes dificultades para incorporar la atención plena en tu vida diaria, puedes usar la meditación para entrenar a tu cerebro para que lo haga automáticamente. La atención plena puede ser cultivada a través de la meditación de atención plena, que es un método sistemático para enfocar tu atención. Puedes aprender a meditar por tu cuenta, siguiendo instrucciones en libros o con la ayuda de videos y grabaciones.

Algunos tipos de meditación involucran principalmente la concentración, como repetir una frase o enfocarse en la sensación de la respiración. Esta concentración permite que el flujo constante de pensamientos que inevitablemente surgen venga y se vaya. Las técnicas de meditación de concentración, así como otras actividades, pueden inducir una respuesta de relajación, lo que puede ayudar a reducir la respuesta de tu cuerpo al estrés.

Cómo Empezar con la Meditación de Atención Plena

La meditación de atención plena se basa en prácticas de concentración. Una vez que estableces la concentración, comienzas a observar el flujo de tus pensamientos internos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos como buenos o malos. Luego, comienzas a abrir tu mente y a notar las sensaciones externas a tu alrededor, como vistas, sonidos y contacto que conforman tu experiencia momento a momento. El desafío en la meditación de atención plena es no aferrarse a ninguna idea, sensación o emoción en particular, o quedarse atrapado pensando en el pasado o el futuro. En cambio, debes observar lo que viene y va en tu mente para descubrir qué hábitos mentales producen una sensación de bienestar o de sufrimiento.

Habrán momentos en los que no sientas que este proceso sea en absoluto relajante. Sin embargo, con el tiempo te proporcionará una mayor clave para la felicidad y la autoconciencia a medida que te sientas más cómodo con una gama más amplia de experiencias.

Practicar la Meditación de Gratitud

La meditación de gratitud es uno de los ejercicios más influyentes y gratificantes que puedes hacer. Cuando eres capaz de desarrollar una actitud de gratitud, puedes comenzar a sentirte más contento con tu vida y lograr la verdadera felicidad. La gratitud puede hacerte sentir bien, y la meditación te ayudará a alcanzar un estado profundo de relajación y contemplación.

La meditación de gratitud se puede incorporar, o puedes dedicar unos minutos al principio de tu sesión de meditación tomando respiraciones profundas mientras piensas en todas las cosas por las que estás agradecido en tu vida.

Puedes comenzar tu práctica de meditación de gratitud tomando unos momentos para hacer algunas técnicas de relajación de respiración profunda. Comienza respirando por la nariz. Esto extenderá tu abdomen y hará que tu diafragma tire de aire hacia el fondo de tus pulmones, lo que proporcionará a tu cuerpo una dosis saludable de oxígeno y te ayudará a relajarte más.

Cuando estés listo, siéntate en una silla cómoda, una que sea adecuada para la meditación, y cierra los ojos. Permite que tus músculos comiencen a relajarse. Deja ir tus pensamientos. Cuando te sientas relajado y cómodo, comienza a pensar en todo por lo que estás agradecido en tu vida. Cuanto más agradecido seas, más recibirás en tu vida. Ya sea que elijas practicar la meditación de gratitud o la relajación y la respiración de gratitud de manera regular, más feliz y saludable serás.

Capítulo 6 – Gratitud Desbalanceada

Hasta ahora, has descubierto que la gratitud tiene una serie de atributos y beneficios positivos. Has aprendido que las personas que son agradecidas tienden a ser más felices, más saludables y están más satisfechas en y con sus relaciones. La gratitud nos abre a la posibilidad de conectar con los demás y puede ayudarnos a través de situaciones y experiencias estresantes. Sin embargo, es esencial entender que toda luz proyecta una sombra, y la gratitud no es una excepción. Es completamente posible experimentar, o al menos expresar, algo similar a la gratitud sin obtener los beneficios.

Para que ocurra la gratitud en tus relaciones, tiene que haber un intercambio de uno a otro. Tiene que haber un dador y un receptor, y tiene que haber una conciencia de ese intercambio. Cuando la conciencia del regalo no está presente, el intercambio se vuelve desequilibrado. Esto puede resultar en una oportunidad perdida para la gratitud o incluso una falsa expresión de gratitud.

Gratitud Desbalanceada, o Apreciación No Saludable, ocurre cuando hay un sentido de que uno debería estar agradecido, pero el sentimiento no está presente. Es el pensamiento de "Sé que debería estar agradecido, pero no puedo evitar sentirme (culpable, incómodo, sospechoso, resentido) o alguna otra variación de una sensación de malestar.

Gratitud Superficial

La gratitud superficial es una que no es genuina o del corazón. Ocurre con mayor frecuencia cuando hay una expectativa pública o demanda de reconocimiento. El mejor ejemplo de esto son los programas de premiación anuales que se transmiten por televisión. Las palabras de gratitud están presentes, pero el sentimiento detrás de esas palabras es inexistente.

El desafío con este tipo de gratitud es que rara vez te hace sentir bien. No viene con los beneficios adicionales de las otras emociones que están tan frecuentemente asociadas con la gratitud; emociones de alegría, felicidad, amor, conexión e incluso

esperanza. En cambio, las expresiones superficiales de gratitud a menudo se asocian con una sensación de ansiedad y resentimiento.

También puedes terminar con gratitud superficial cuando hay demasiadas personas a las que agradecer, más por la razón de no querer excluir a nadie. Cuando hay una larga lista de agradecimientos recitados sin conexión con lo que se está reconociendo, el sentido de aprecio se diluye y tiene menos significado. Hay muchas situaciones en las que puedes sentir la presión de ofrecer gracias, incluso cuando no sientes la emoción, lo que puede llevarte a otra forma de gratitud falsa.

Gratitud Obligatoria

La gratitud obligatoria comparte algunas similitudes con la gratitud superficial. Termina habiendo una abrumadora sensación de "debería" detrás de la expresión de agradecimiento, en lugar de un sentimiento genuino de aprecio. Este tipo de gratitud a menudo ocurre cuando sientes la necesidad de decir "gracias" por una amabilidad recibida, pero que no se quería o necesitaba. Puedes sentir gratitud obligatoria cuando te sientes obligado a agradecer a alguien por un regalo que no querías o no te gustaba, o cuando alguien está haciendo algo por ti que quieres hacer por tu cuenta.

Restableciendo el Equilibrio

Todos, en algún momento u otro, han experimentado gratitud desbalanceada. Lo importante es entender que no es una verdadera gratitud. Ya sea que la falsa gratitud se origine en expectativas culturales o en la intención de ser percibido como mejor que otro, le faltan los elementos esenciales de los componentes necesarios para que la gratitud florezca en tu vida. Si te encuentras participando en un intercambio de gratitud desbalanceada, depende de ti buscar formas de restaurar el equilibrio.

Capítulo 7 – Cómo la Gratitud Potencia

A nivel psicológico, practicar la gratitud nos permite ser más felices, más positivos y dispuestos a encontrar alegría y placer en todo lo que hacemos. Mostrar gratitud por las cosas que tenemos y por quienes nos rodean también tiene ventajas sociales, ya que nos volvemos más generosos y compasivos en nuestro trato con el mundo.

Estudios han demostrado que la gratitud nos ayuda tanto a nivel psicológico como físico. Físicamente, cuando practicamos la gratitud en nuestras vidas, puede ayudar a aumentar nuestros niveles de inmunidad, lo que a su vez puede llevarnos a vivir una vida más saludable y energética. Esto puede ayudar a reducir la probabilidad de que nos enfermemos y permitarnos vivir una vida más activa.

La gratitud puede potenciarte para entender mejor que la vida se trata de los momentos vividos en lugar de estar continuamente buscando los momentos buenos o malos. La gratitud nos enseña a estar agradecidos por todos los momentos que componen nuestras vidas.

Por ejemplo, tomemos el caso de alguien que acaba de tener un accidente automovilístico que resultó en que quedara hospitalizado con la pierna enyesada. Ahora, en lugar de lamentarse por tener que estar en el hospital durante un par de semanas, la persona está agradecida de que se le haya salvado la vida y puede esperar ponerse al día con la lectura y los últimos programas de televisión.

Volverse Más Optimista

La gratitud puede ayudarte a desarrollar una perspectiva optimista y positiva sobre la vida, incluso con todos sus altibajos. Vivir la vida con gratitud te permitirá entender y apreciar que aceptar lo difícil con la paciencia imperturbable es la clave de tu felicidad, satisfacción y paz. Inculcar una actitud de gratitud en los niños desde temprana edad les ayudará a valorar las bendiciones que tienen, alejándolos de la actual plaga del sentido de lo inmediato que afecta a tantos hoy en día. Se ha vuelto demasiado fácil para los niños de hoy dar por sentado lo que tienen.

Esta ingratitud termina llevándolos por un camino difícil para encontrar paz y satisfacción, lo que podría afectar su capacidad para tener relaciones significativas en sus vidas, tanto en el trabajo como en casa.

Volverse Más Agradecido

Lo mejor de la naturaleza empoderadora de la gratitud es el hecho de que te hace ver tu propio ser bajo una nueva luz. Cuanto más agradecido estés por todo lo bueno en tu vida, menos te fijarás en aquellos aspectos de tu vida personal que no cumplen con tus expectativas. La gratitud también te hará una persona más empática que puede apreciar los logros de los demás sin sentir envidia. Esto puede liberarte para concentrarte en hacer las cosas en tu vida que funcionan para ti.

Volverse Más Energizado

Entre las muchas formas hermosas en que la gratitud puede empoderar tu vida está la forma en que termina energizando tu ser. El simple acto de abrazar lo positivo y dejar ir lo negativo puede hacerte ver tu vida con esperanza y optimismo, lo que te proporciona entusiasmo para dar lo mejor de ti en todo lo que haces.

La gratitud es como el sol que se filtra por la ventana e ilumina la habitación cuando abres las cortinas por la mañana. Todo el mundo tiene una necesidad de este catalizador vital que puede traer maravilla emocionante a tu vida.

Encontrar Significado en la Vida

La vida es más que la búsqueda implacable de posesiones materiales y el logro de metas. Tener un sentido de gratitud por lo que tenemos y desear lo mejor para todos los demás nos pone en el camino de la auto-realización, permitiéndonos tener la satisfacción como parte constante de nuestra vida, y también nos permite tender la mano a aquellos que pueden necesitar nuestra ayuda.

Volverse Más Sociable

Las personas que practican la gratitud tienen más energía positiva y tienden a ser más populares debido a su personalidad más agradable y afable. Esto puede ayudarte a hacer más amigos y tener una conexión más profunda y significativa dentro de tus relaciones. En general, las personas agradecidas son más serviciales, más sociales, más confiables y agradecidas.

Capítulo 8 – Cómo Aprender la Gratitud

Afortunadamente, la gratitud se puede aprender. Con la aplicación adecuada de práctica y disciplina, puedes dominar una actitud de gratitud en tu vida. Lo curioso de la gratitud es que puede que no sea tan difícil para la mayoría de las personas expresarla cuando las cosas van bien. Sin embargo, en el momento en que ocurre una crisis o surge una situación desagradable, las personas no ven muchas razones para estar agradecidas. Muchos preferirían quejarse de su vida. Sin embargo, la gratitud no es más que un estado mental. Puedes, si quieres, encontrar una razón para sentirte agradecido incluso en las horas más oscuras.

No importa lo terrible que parezcan las cosas, siempre hay algo por lo que estar agradecido. Lo importante es recordar que todos estamos en este planeta por un corto período, y mientras vivamos y respiremos, tenemos algo que celebrar. Si las cosas han salido mal, tienes que recordar que también pueden mejorar.

Cuando dedicas un tiempo a observar cómo se comportan las personas agradecidas, comenzarás a notar algunas similitudes en su comportamiento.

Tienen Expectativas Realistas de la Vida

La vida rara vez sucede de la manera que esperas. Los mejores estudiantes en la escuela no necesariamente lo hacen mejor en la vida. Hay numerosas instancias donde alguien menos talentoso que tú puede conseguir el trabajo que querías, o que encuentra más éxito que tú. Nadie sabe qué tipo de cartas nos van a repartir en la vida. Cuando estás preparado para las sorpresas que la vida inevitablemente te presentará, siempre podrás encontrar el lado positivo y estar agradecido.

Son Felices Incondicionalmente

Cuando pones una condición previa para ser feliz, es probable que nunca alcances esa felicidad. Si deseas un automóvil deportivo en particular, está bien, pero si decides que vas a estar deprimido hasta que lo consigas, ¿qué pasaría si de repente sale de producción? Las personas que muestran fácilmente gratitud por cualquier

cosa buena que vean en sus vidas, por pequeña que sea, son las que encuentran bastante fácil ser felices. La gratitud incondicional es definitivamente uno de los requisitos previos para vivir una vida feliz.

Aceptan que lo Bueno Viene con lo Malo

Las personas que pueden apreciar que lo bueno viene con lo malo descubrirán que sus corazones están agradecidos por lo bueno de la vida, mientras se dan cuenta y entienden el hecho de que probablemente habrá un aspecto negativo correspondiente. Saben que mientras disfrutan del cálido resplandor del sol de verano, el frío sombrío del invierno está a la vuelta de la esquina. Por el contrario, si está lloviendo mucho, saben que es solo cuestión de tiempo antes de que brille el sol.

Son Optimistas

Las personas que encuentran fácil expresar gratitud por el menor atisbo de felicidad no se desconciertan por los cambios en la vida. Son optimistas eternos que solo necesitan el más mínimo destello de esperanza para ser felices y contentos. Para ellos, mañana es otro día.

Capítulo 9 – Desarrollando Hábitos de Gratitud

La gratitud es algo que tenemos infinitas oportunidades de sentir cada día. El desafío radica en no caer en el sesgo de negatividad de nuestro cerebro. El sesgo de negatividad es nuestra tendencia a centrar nuestra atención en las emociones más incómodas como el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza. Si bien estas emociones son importantes para nosotros porque nos impulsan a prestar atención a las cosas que pueden ser amenazantes o peligrosas, no deberíamos vivir en ellas o dejar que sean las que informen todas nuestras experiencias de vida.

Con práctica, puedes desarrollar nuevos patrones de pensamiento y nuevas formas de experimentar tu vida. Al igual que con una nueva dieta o ejercicio, participar en un nuevo comportamiento durante una hora, un día o una semana no creará un cambio a largo plazo, pero la práctica regular puede crear un cambio que sea sostenible. Rápidamente puede convertirse en un hábito. Algo que haces automáticamente.

No importa cuál sea tu situación, siempre hay una oportunidad para la gratitud. Incluso las experiencias más frustrantes pueden ofrecerte la oportunidad de practicar la gratitud, pero también pueden permitirte observarla y ser influenciado por su presencia.

Desarrollando Hábitos

Cualquier comportamiento o rutina nueva llevará tiempo para convertirse en un nuevo hábito. La primera vez que conduces un automóvil, todo es nuevo y requiere tu atención completa. Cuando comienzas un nuevo plan de ejercicio físico, requiere algo de esfuerzo y compromiso. Con el tiempo, lo nuevo se convierte en algo que simplemente haces. El proceso rara vez es simple y a menudo requiere algún tipo de apoyo o estímulo.

Desarrollar el hábito de la gratitud requerirá algo de atención y esfuerzo de tu parte. Si bien cambiar la gratitud en una práctica consistente requiere esfuerzo, es una inversión valiosa de tu energía. La investigación ha demostrado que, además de

aumentar tu conciencia de la abundancia ya presente en tu vida, practicar la gratitud te brinda una amplia gama de beneficios, que incluyen:

- Mejora la capacidad para manejar el estrés diario.
- Aumenta el optimismo sobre el futuro.
- Una mayor sensación de comunidad.
- Mayor capacidad de recuperación ante eventos traumáticos.
- Una mayor sensación de bienestar emocional.
- Aumenta la actividad física.
- Mejora el sueño.
- Mejora la salud física.
- Reducción de sentimientos de depresión.
- Reducción de sentimientos de ansiedad.
- Impacto positivo en las funciones cardiovasculares e inmunológicas.

Es fundamental recordar que los hábitos llevan tiempo para desarrollarse. Puede haber días en los que olvides por completo la gratitud. Está bien. Puedes retomar la práctica al día siguiente. Con el tiempo, la práctica de la gratitud se volverá más automática. Al igual que aprender algo nuevo, debes darte paciencia y tiempo para desarrollar hábitos de gratitud. Con una práctica continua, notarás las recompensas en tu propia vida desplegarse.

Practicar la Generosidad

El término "entitled" (el que tiene derecho a todo), se usa para describir a muchos niños y adolescentes hoy en día. El sentido de entitlement es uno de los mayores obstáculos para la gratitud. Cuando crees que tienes derecho a todo, ¿cómo puedes sentirte agradecido o genuinamente apreciativo? Esta creencia de merecimiento crea una barrera que bloquea la gratitud.

Entonces, la pregunta es cómo puedes cambiar de una actitud de entitlement a una de gratitud. Hay varias formas de lograr esto. Primero, puedes comenzar ajustando tu propia actitud y modelar una actitud de gratitud en tu hogar. También puedes

enseñar a tus hijos sobre la gratitud y la generosidad en lugar de hablarles sobre merecimiento y deudas. La clave para enseñar gratitud es participar en actividades e interacciones que se centren en compartir, dar y conectar en lugar de hacer algo para obtener algo a cambio.

A pesar de que vivimos en un mundo donde estamos condicionados a dar gracias, a menudo sin conciencia, también vivimos en una era de entitlement, donde cada vez más personas se sienten decepcionadas porque no reciben lo que creen que merecen. Creer que el mundo te debe algo es una premisa falsa y solo te llevará a experimentar decepción, tensiones en tus relaciones y más resentimiento y frustración.

Escribir Gratitud

Al buscar formas de combatir el entitlement y fomentar la gratitud en tu vida, puedes recurrir al simple acto de escribir notas de agradecimiento. A menudo, cuando las personas hablan de escribir notas de agradecimiento, recuerdan cuando se les exigía escribir notas de agradecimiento obligatorias para graduaciones, cumpleaños, bodas. En estas situaciones, escribir notas de agradecimiento puede sentirse un poco abrumador y rápidamente puede convertirse en algo abrumador. Con muchas de estas situaciones, los regalos que se compran son por obligación social, y las notas de agradecimiento también se escriben desde un lugar de responsabilidad social. Si bien esto puede no representar gratitud sincera, es un paso positivo hacia el desarrollo de hábitos de gratitud, porque es una forma de reconocer los regalos recibidos.

Con eso, puedes ir un paso más allá y pasar de la gratitud obligatoria a la reflexiva. La gratitud reflexiva ocurre cuando puedes alejarte de una situación, recordar el evento y volver a experimentar las emociones que ocurrieron durante ese momento o período de tiempo. A menudo, no nos damos cuenta del beneficio que estamos recibiendo de alguien hasta después de haber tenido tiempo de reflexionar.

Las notas de agradecimiento tienen un efecto positivo en quienes las reciben. Tomarse el tiempo para reflexionar sobre las relaciones que has desarrollado y los regalos que esas relaciones te ofrecen puede llevarte desde un lugar de resentimiento o victimización a sentirte agradecido por los regalos que has recibido. También

puede brindarte la oportunidad de reflexionar sobre cómo has afectado a quienes te rodean.

Capítulo 10 – Cultivando la Gratitude en tu Vida

Ahora es tu oportunidad para practicar cultivar la gratitud en tu vida. Esto puede hacerse solo o con otros. El truco está en practicar. Como con cualquier habilidad nueva que estés aprendiendo, desarrollar una actitud de gratitud tomará tiempo. Al incorporar las siguientes prácticas en tu vida diaria, descubrirás que, con el tiempo, experimentarás el mundo de manera un poco diferente. Comenzarás a ver oportunidades escondidas en los lugares más obvios. Notarás la riqueza en tus relaciones y comenzarás a sentirte más conectado con quienes te rodean.

No todas estas prácticas te resultarán cómodas, e incluso algunas pueden hacerte sentir un poco tonto al hacerlas. Eso está bien. Sigue intentándolas. Algunos de estos ejercicios resonarán contigo, mientras que otros no. La clave para cultivar la gratitud y alcanzar la grandeza es seguir practicando hasta que se vuelva intuitivo.

Las primeras prácticas son meditaciones. Como se discutió en el Capítulo 5, la meditación y la atención plena son aspectos esenciales para encontrar la gratitud en tu vida diaria. Si no estás familiarizado con la práctica de la meditación, estos ejercicios pueden ser un poco desafiantes. Si tus pensamientos comienzan a divagar o tu mente entra en modo de juicio y cuestionamiento, está bien, simplemente redirige tu atención a la práctica en cuestión. Es importante que seas gentil contigo mismo. No hay una manera correcta o incorrecta de hacer estos ejercicios.

Práctica de Meditación de Gratitude

Comienza esta práctica sentándote tranquilamente en una silla cómoda. Si te sientes cómodo cerrando los ojos, hazlo. Si no, simplemente suaviza tu mirada hacia el suelo aproximadamente a tres pies frente a ti.

Calma tu mente y lleva suavemente tu atención y enfoque a tu respiración. Toma una respiración profunda por la nariz y respira hacia tu corazón. Trata de visualizar tu corazón lleno de una luz violeta suave y radiante.

Al inhalar, visualiza una luz rosa suave llenando tu corazón, combinándose suavemente con la luz violeta que llena el espacio en tu cavidad torácica.

Al exhalar por la boca, visualiza una luz azul suave moviéndose desde la luz violeta y subiendo a través de tu cuerpo mientras exhalas suavemente por la boca.

Con cada inhalación, dite suavemente a ti mismo: "Estoy lleno de gratitud." Con cada exhalación, dite a ti mismo: "Ofrezco gratitud al universo".

Continúa este ciclo durante cuatro minutos. Cuando hayas completado el tiempo, abre suavemente los ojos o levántalos del suelo.

Práctica de Diario de Meditación de Gratitud

Para este ejercicio, necesitarás comprar un cuaderno o diario para tenerlo junto a tu cama.

Cada noche, antes de ir a dormir, siéntate tranquilamente y lleva tu atención a tu respiración, manteniendo tu cabeza relajada.

Si te sientes cómodo, cierra los ojos o suaviza tu mirada en un punto fijo en el suelo aproximadamente a cuatro pies frente a ti.

Realiza algunas respiraciones profundas, prestando atención a la inhalación y exhalación.

Piensa en los eventos de tu día. Visualiza esos eventos tal como ocurrieron, asegúrate de prestar atención a los momentos que contuvieron actos de amabilidad, risa o belleza. Mientras notas estas ocurrencias, presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Presta atención a las sensaciones que estás sintiendo. ¿Qué tipo de pensamientos surgen en tu mente?

Cuando hayas completado la revisión de tu día, lleva suavemente tu atención de nuevo a tu respiración. Abre tus ojos y escribe las observaciones en el diario.

Práctica de Diario de Gratitud

Comienza a notar las cosas que ocurren cada día por las que estás agradecido. Estas cosas pueden ser grandes o pequeñas; no importa. La magnitud de lo que estás identificando no es esencial, sino que estás notando cosas que puedes apreciar sobre el día. Puedes estar agradecido por una persona, por las oportunidades que se te presentaron, por una buena taza de café o té, o tal vez porque el día ha llegado a su fin y ahora te estás preparando para recostarte en tu cama y descansar tu cabeza en tu almohada favorita.

Cada noche, antes de irte a dormir, anota las cosas por las que estuviste agradecido durante todo el día. Una vez por semana, siéntate y revisa tus entradas en el diario.

Respiración de Gratitud

Incluso en los días más ocupados, hay pequeños momentos en los que puedes practicar la gratitud. Tómate un momento, dos o tres veces al día, para reducir la velocidad y prestar toda tu atención a tu respiración.

Observa cada respiración. Observa cada inhalación y exhalación, notando que en ese momento no tienes que hacer nada más que respirar. Una vez que tu respiración tenga toda tu atención, di silenciosamente las palabras "gracias" en cada una de las próximas cinco a ocho exhalaciones como un recordatorio suave de que en este momento, en este momento, estás bien. Estos "gracias" silenciosos pueden servir como un recordatorio rápido del regalo de tu respiración y de lo afortunado que eres de estar vivo.

Haz esta práctica al menos tres veces por semana.

Recordatorios de Gratitud

Es extremadamente fácil olvidar algo, especialmente cuando estás tratando de formar un nuevo hábito. Colocar recordatorios visuales alrededor de tu hogar o lugar de trabajo puede ayudarte a mantenerte en camino con tus objetivos.

Crea recordatorios que te impulsen a lo largo del día a pensar en la gratitud o simplemente a pausar y reflexionar. Aquí tienes algunas ideas para tus recordatorios de gratitud.

Lleva una pequeña piedra en tu bolsillo. Cuando notes la piedra, haz una pausa por un momento y reflexiona sobre la gratitud.

Coloca una nota en la pared de tu oficina, refrigerador en casa o espejo del baño que diga: "Estoy agradecido".

Programa la alarma en tu teléfono para que suene una o más veces al día como una señal para hacer una pausa y reflexionar sobre la gratitud.

Programa un "descanso de gratitud" de cinco minutos en tu calendario de oficina dos o tres veces por semana. Utiliza la función de recordatorio del calendario para ayudarte a mantenerte en camino.

Ten un "compañero de gratitud", alguien con quien te pongas en contacto diariamente para ayudarte a identificar aspectos de gratitud en el día.

Práctica de Gratitud Familiar

No necesitas practicar la gratitud solo. Después de todo, la gratitud se trata de relaciones e intercambio. Puedes crear una actitud de gratitud dentro de tu hogar como una actividad familiar.

Mantén una lista de gratitud para tu familia.

Coloca un pizarrón o una hoja de papel en el refrigerador u otro lugar fácil de encontrar y pide a todos en la familia que agreguen algo diariamente. Las cosas en la lista pueden ser grandes o pequeñas; no importa.

Elige un día a la semana para compartir la lista juntos en una comida compartida. Crea una nueva lista cada semana.

Carta de Gratitud

Siempre hay una oportunidad para que expreses tu aprecio y gratitud, incluso si han pasado años. Reflexionar sobre aquellos que te han ayudado en el pasado o en el presente y escribirlo puede ser un poderoso medio para cultivar la gratitud.

Piensa en alguien en tu vida por quien te sientas agradecido, pero aún no has agradecido. Escribe una carta a esta persona expresando tu agradecimiento por ella. Hazles saber cómo han afectado tu vida. Si es posible, entrega la carta en persona y léela antes de dársela.

Notas de Agradecimiento

Al igual que la carta de gratitud, la nota de agradecimiento es una expresión poderosa de gratitud. Te permite, como destinatario, la oportunidad de saborear el regalo/beneficio, y le permite a la persona que te dio algo la oportunidad de sentirse reconocida y apreciada.

Mantén una caja de notas de agradecimiento a mano y acostúmbrate a escribir notas de agradecimiento. Escríbelas por lo inesperado, por alguien que te dijo algo amable o te ayudó cuando lo necesitabas.

Conclusión

La gratitud tiene el poder de transformar drásticamente tu vida y es algo que puede aprenderse rápidamente. A medida que comiences a notar lo bueno que te rodea y empieces a mostrar gratitud por todo lo que tienes, empezarás a ser más feliz y estar más contento con tu vida. La gratitud te permitirá ser más esperanzado en el futuro y emocionado por ver qué depara la vida para ti.

Comienza a practicar una actitud de gratitud y comienza una vida nueva, haciéndola parte integral de tu día a día y empezarás a beneficiarte tanto física como mentalmente del poderoso acto de la gratitud.