

DESARROLLA UNA ACTITUD DE GRATITUD

30 ideas simples y sencillas hacia un cambio personal

Propóngase cada día hacer algo para desarrollar el hábito de dirigir intencionalmente su atención hacia lo que desea y así poder notar y apreciar los regalos que la vida le ofrece. Empiece a tomar control sobre su destino.

Le ofrezco estas ideas para que empiece a manejar sus pensamientos y crear patrones saludables. Haga las que le parezca, cuando lo desee. Namaste.

1. Cierre los ojos. Respire lenta y profundamente, una vez más - sienta como el aire entra y sale de su cuerpo. Observe cómo su respiración. Sienta como fluye tan a menudo por sí misma... simplemente para mantenerlo vivo – preste atención a esta función que ocurre con o sin su intervención. ¿Cómo sería su vida si esta función dependiera que usted la controle todo el tiempo? Gracias a Dios esta función no requiere de su permiso para ser ejecutada. Algo tan simple, pero tan necesario y de la cual todos debemos estar agradecidos que podemos respirar.
2. Todas las noches antes de irse a dormir, haga un inventario de las cosas por las cuales está agradecido. Deje que estos pensamientos entren en su mente y calmen su cuerpo. Escriba por lo menos cinco cosas que especial para usted.
3. Participe en un acto de bondad hoy. Ofrezca su bondad sin condiciones y sin necesidad de reconocimiento. Sea verdadero. Note la sensación de integridad y plenitud al no esperar algo a cambio.
4. Traiga a la mente a alguien de quien usted está agradecido. Explore esa imagen o memoria. Trate de permitir que la imagen o sensación llegue a todas las células de su cuerpo, no sólo en su mente. Observe lo que ocurre en sus emociones y en el cuerpo cuando usted hace esto.
5. En cualquier momento durante el día, reflexione sobre algo importante que ha aprendido en este día. Escriba lo aprendido y sus impresiones.
6. Envíe una tarjeta electrónica a alguien para sepa que usted está pensando en él/ella/ellos hoy. No espere nada a cambio. Simplemente comparta el aprecio y el reconocimiento.
7. Encienda una vela y póngale una intención de agradecimiento. Tome asiento, respire lenta y profundamente, deje que una sensación de paz entre en su corazón. Sienta la paz que se produce al estar en agradecimiento.
8. Comience el día con la intención de expresarse con amor y bondad absolutamente a todo lo que le rodea hoy. Observe al final del día si algo cambió debido a esta intención.

9. Envíe una postal o un mensaje escrito de paz y buenos deseos a alguien.
10. Tome la decisión de ver sus momentos más difíciles hoy como una oportunidad para ser mejor de alguna manera. ¿De qué o de quién dispone usted cuando atraviesa tiempos difíciles? ¿Cómo puede usted cultivar los sentimientos de gratitud hacia aquello o aquellos que están con usted en sus momentos de lucha? Reflexione sobre esto punto al principio y al final del día hoy.
11. Convierta todos los "momentos de espera" del día en momentos de mayor conciencia. Trate de estar totalmente presente en estos momentos a lo que podría ser una bendición oculta o desapercibida. Tenga en cuenta que el tiempo "entre" las cosas es un gran regalo. Disfrute del regalo.
12. Si comparte una comida con otros hoy, antes o mientras coma, pida a cada persona compartir algo de lo que están agradecidos. Si va a comer solo, traiga a la mente algo por lo que está muy agradecido y dedique su comida a esa "gran plenitud."
13. Elija un poema que le tenga un mensaje significativo para usted y léalo un par de veces en el día. Deje que éste le despierte una nueva sensación cada vez que lo lea. Observe cómo el poema no es el mismo poema dos veces si lo lee con verdadera presencia. Comparta el poema con alguien.
14. Observe detalladamente sus manos, sus dedos, la palma de la mano. Piense en todo lo que ellas hacen por usted. Piense en lo mucho que le ayudan y le facilitan hacer lo que usted ama en la vida. Ame sus manos y cuídelas con gratitud.
15. Llame a alguien que usted conoce y que sabe que está pasando por un momento difícil. Usted no tiene que tener las cosas correctas que decir, sólo tiene que conectarse con esa persona de una manera significativa.
16. Envíe una nota de agradecimiento a alguien por el simple hecho de ser parte de su vida.
17. Al despertar por la mañana, mirar hacia todos lados y en detalle ver donde se encuentra. ¿Qué diferente se sentiría si al abrir los ojos se da cuenta que vive bajo un puente?
18. Busque su álbum de fotos o mire las fotos en su celular. Fíjese cuantas caras conocidas tiene. ¿A cuanta de esas personas puede usted llamar en este momento? ¿Si se siente solo, puede alguna de esas personas brindarle atención?
19. Antes de comer, tome un momento para sentirse agradecido a todos los que contribuyeron a la creación de su comida. Por ejemplo: los agricultores que crecieron las verduras, las gallinas por los huevos, los trabajadores que cosechan el trigo y a su hermana que cocino la comida, etc.

20. Si anda apresurado corriendo de un lugar a otro, tome 30 segundos para parar, respirar y mirar el cielo, o el ambiente que le rodea. ¿Qué es lo que le está robando la calma? ¿En dónde tiene su atención?
21. Haga algo verdaderamente generoso para otra persona hoy. Expanda su expresión de la generosidad. Dé como si su vida dependiera de eso, y luego trate de darle un poco más. Estire su capacidad. Hágalo sin buscar nada a cambio.
22. Cada vez que se abra el grifo, haga una pausa para sentirse agradecido de que tiene acceso al agua corriente, a diferencia de muchos sitios en el mundo de hoy.
23. Dígale a alguien que usted ama -- que usted lo ama - y ofrézcale un comentario o contexto más amplio, con algunas de las razones por las que está agradecido por él/ella/ellos.
24. Haga una pregunta sincera sobre el bienestar a alguien. Es un precioso regalo darle completa atención y escucha profundamente a una persona. ¿Dónde está el agradecimiento en esto?
25. Haga una contribución financiera a una organización sin fines de lucro que hace trabajos que usted valora. Acompañe ese regalo con una nota de agradecimiento por la gran labor de las personas que están trabajando duro para avanzar en las misiones en las que usted cree. Siéntase interconectado.
26. Pregunte "¿Cuál es mi oportunidad de sentirme agradecido en este momento?" Haga esta reflexión cuando las cosas no van como se lo había planeado.
27. Dar a alguien un abrazo de agradecimiento.
28. Escoja cinco cosas que usted no necesita más, entregueselo a otro con alegría.
29. Ponga una bolsa en su bolsillo, salga dar un paseo, y haga un rincón del mundo más hermoso recogiendo la basura a lo largo del camino. Que su apreciación a la tierra sea contagiosa para los demás.
30. 775 millones de personas en el mundo son analfabetos. Sienta la buena fortuna mientras lees estas líneas, y mientras lee cualquier cosa hoy.

La práctica de la gratitud es infinita. Ahora desarrolla tus propias prácticas. Comparte cual practicas funciona mejor para ti.

Gracias, gracias.



Namaste,