

PRÁCTICA DE GRATITUD

Entrenar la atención también es transformar la experiencia



[VOZ **LUCÍA TODD** CON PROPÓSITO]

¿Por qué esta práctica?

La gratitud no es solo una emoción, es una forma de entrenar la atención.

Lo que observas con más frecuencia, se vuelve más presente en tu experiencia.

Diversos estudios en psicología como los de Emmons y McCullough han mostrado que registrar aquello que sí está funcionando puede influir en el bienestar, la regulación emocional y la percepción de la vida cotidiana.

Esta práctica no busca ignorar lo difícil, sino ampliar la mirada.



[VOZ **LUCÍA TODD** CON PROPÓSITO]

Cómo usar esta herramienta



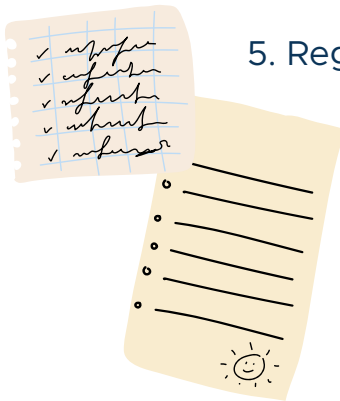
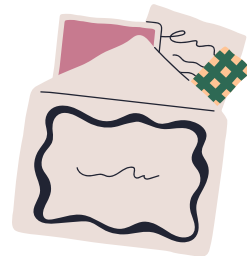
1. Elige un contenedor (frasco, caja o espacio físico) donde guardarás tus registros.

2. Cada día, escribe al menos una cosa por la que puedas sentir gratitud.



3. Sé específico. Lo cotidiano tiene más impacto que lo extraordinario.

4. Guarda tu nota. El acto físico importa.



5. Regresa a ellas cuando lo necesites.

Notas de gratitud

Imprime y recorta para usar diariamente.



Fecha:



Hoy agradezco:



Porque:



Lo que esto me hizo sentir:



Fecha:



Hoy agradezco:



Porque:

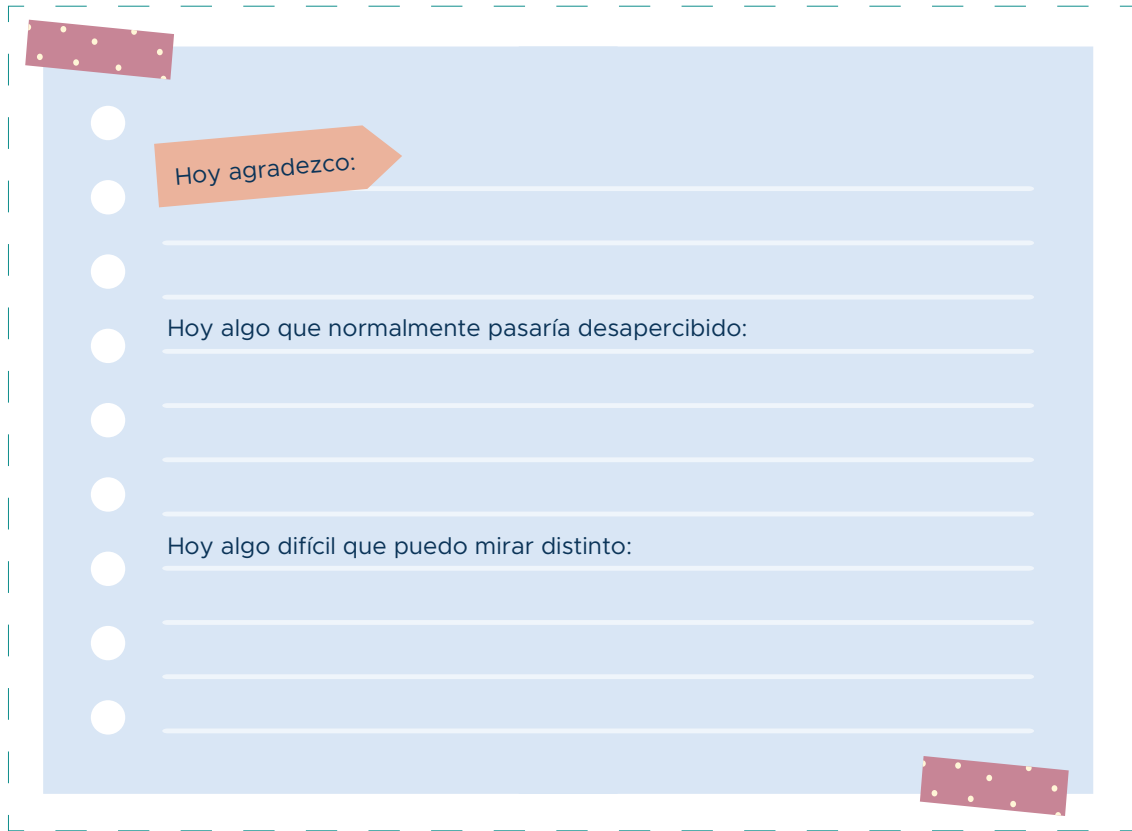


Lo que esto me hizo sentir:



Notas de gratitud

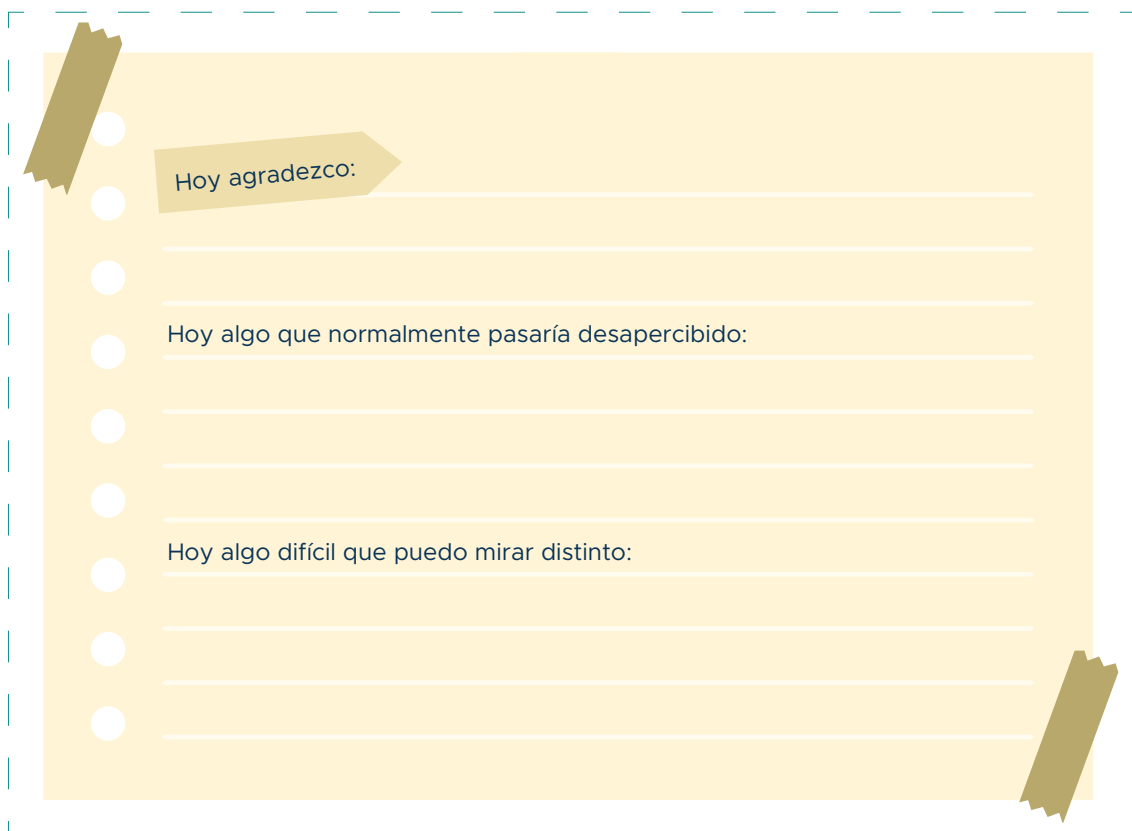
Imprime y recorta para usar diariamente.



Hoy agradezco:

Hoy algo que normalmente pasaría desapercibido:

Hoy algo difícil que puedo mirar distinto:



Hoy agradezco:

Hoy algo que normalmente pasaría desapercibido:

Hoy algo difícil que puedo mirar distinto:

La gratitud no cambia lo que sucede,
pero sí puede cambiar la forma en que lo experimentas.
Con el tiempo, esta práctica entrena tu atención
para reconocer lo que antes pasaba desapercibido.
Y eso, silenciosamente, transforma tu manera de vivir.

Más herramientas en:



@luciatodd



@lucia_todd



luciatodd

www.luciatodd.com