

Grupos de mensajes de texto de gratitud

Comparta pensamientos positivos y de gratitud con sus amistades y familiares.

Practicar la gratitud es bueno para usted. No solo aumenta la felicidad y reduce la depresión, pero los estudios también muestran que nos ayuda a crear nuevas o fortalecer nuestras relaciones sociales ya existentes. En esta actividad, le daremos consejos y sugerencias para compartir la gratitud, justo en la palma de su mano.

Es tan fácil como 1-2-3

Empiece una cadena de mensajes de texto de gratitud con un grupo de amistades o familiares siguiendo estos sencillos pasos.

1. Tómese un minuto al día para apreciar y agradecer sinceramente. Disfrute la compañía de alguien o algo por lo que está agradecido(a). Incorpore esto a su rutina diaria tal como su café de la mañana, escuchar música, despertarse por la mañana o incluso el primer momento cuando se sienta en el trabajo.
2. Envíe un mensaje de texto a una persona o a un grupo de personas por las que esté agradecido(a). Intente comenzar con: "Estoy agradecido(a) por..."
3. Anime a sus amistades o familiares a compartir lo agradecen cada día.

Continúe practicando la gratitud y comparta durante 30 días con sus amistades aquello por lo que esta agradecido(a). Observe cómo cambia su vida, como responde a situaciones difíciles y como la gratitud mejora su vida. Escriba lo que ha notado, reflexione y sea agradecido(a).

Fuentes:

1. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_helps_your_friendships_grow#:~:text=A%20great%20deal%20of%20research,to%20be%20more%20helpful%20coworkers