

DIARIO DE AGRADECIMIENTO



Ser agradecido(a) por las bendiciones que recibe, y reflexionar al respecto, es un ingrediente clave para alcanzar la felicidad. Las personas que ponen en práctica la gratitud son más optimistas, tienen más probabilidades de lograr sus objetivos y, en general, son más felices. Utilice este diario para expresar las cosas por las que está agradecido(a), como por ejemplo, la puesta del sol, una comida deliciosa, una obra musical, su trabajo, su salud, la sonrisa de un niño o el hermoso árbol que puede ver desde la ventana.

Lo mejor es utilizar este diario electrónico en la computadora. Simplemente guárdelo en el escritorio o en otro lugar donde pueda acceder fácilmente y luego registre sus reflexiones diarias en los espacios en blanco. Recuerde guardar las notas después de ingresarlas.

Trate de escribir en este diario con frecuencia; unas pocas palabras cada día, si puede, para que la práctica de la gratitud se convierta en un hábito. Es un hábito que le generará una sensación de bienestar cada vez mayor.

ENERO

«A medida que vives cada día, recuerda valorar todo aquello que tengas frente a ti, a tu alrededor, y en tu interior».

—Dr. Tal Ben-Shahar, autor de Being Happy

«Los términos gracia y gratitud tienen la misma raíz latina: el vocablo gratus. Cada vez que nos encontremos en una situación que nos provoque pensar «Paren el mundo que quiero bajarme», podemos recordar que hay otra manera de abordar las cosas y abrirnos a la gracia. Y, a menudo, el proceso comienza por tomarse un momento para agradecer este día, el hecho de estar vivos, o cualquier otra cosa».

—Arianna Huffington, autora de Thrive

FEBRERO

«La gratitud es una fuerza inmensamente poderosa que podemos usar para expandir nuestra felicidad, crear relaciones de amor e, incluso, mejorar nuestra salud».

—Deepak Chopra, autor y médico

«En la vida diaria, debemos darnos cuenta de que no es la felicidad lo que nos hace agradecidos, sino que el agradecimiento nos hace felices. Y ese agradecimiento siempre conduce a una vida gratificante y simplificada».

—Joshua Becker, autor de *The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own*

MARZO

«Todos tenemos la capacidad y la oportunidad para cultivar la gratitud. Solo debes tomarte unos momentos para concentrarte en todo lo que tienes, en lugar de quejarte respecto de todas las cosas que crees que mereces. Desarrollar una 'actitud de agradecimiento' es una de las formas más sencillas de mejorar la satisfacción en la vida».

—Amy Morin, autora de *13 Things Mentally Strong People Don't Do*

«Solo podemos decir que estamos vivos en esos momentos en los que nuestro corazón es consciente de nuestros tesoros».

—Thornton Wilder, autor

ABRIL

«Agradece por lo que tienes, ya que terminarás teniendo más. Si te concentras en lo que no tienes, nunca tendrás lo suficiente».

—Oprah Winfrey, presentadora de televisión, actriz y productora estadounidense

«Expresar gratitud con regularidad puede ayudarte a valorar a tu pareja, en lugar de dar por sentado sus pequeños favores o actos de amabilidad, y ese afianzamiento de la valoración fortalecerá la relación con el tiempo».

—Suzann Pileggi, consultora de bienestar, en Scientific American

MAYO

«Piglet notó que, aunque tenía un corazón muy pequeño, podía contener una gran cantidad de gratitud».

—A. A. Milne, de Winnie-the-Pooh

«Todos podemos adquirir las habilidades necesarias para alcanzar la felicidad: gratitud, sentido del humor, perspectiva, aceptación, altruismo y la capacidad para estar conscientes del aquí y el ahora».

—Mary Pipher, autora de *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families*

JUNIO

«Sentir una brisa en un día caluroso, ver una nube reflejada en la fachada de vidrio de un rascacielos... ver a un niño jugar con un cachorro, y beber un vaso de agua pueden considerarse experiencias profundamente satisfactorias que enriquecen la vida».

—Mihaly Csikszentmihalyi, autor de Flow: The Psychology of Optimal Experience

«Agradezcamos a las personas que nos hacen felices; son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestras almas».

—Marcel Proust, autor

JULIO

«El mero hecho de ser es una bendición».

—Rabino Abraham Joshua Heschel

«'Gracias' es la mejor oración que se puede decir. La digo con mucha frecuencia. 'Gracias' expresa gratitud, humildad y comprensión extrema».

—Alice Walker, autora

AGOSTO

«Este es un día maravilloso. Nunca lo había visto antes».

—Maya Angelou, autora

«Cinco objetivos de gratitud olvidados: 1. Una tostada con mantequilla. 2. Las cálidas noches de verano. 3. Darse un baño. 4. Los calcetines limpios. 5. Poder arreglárselas».

—Alain de Botton, filósofo y autor

SEPTIEMBRE

«Reflexiona sobre tus bendiciones presentes, de las que todo hombre posee muchas; no sobre tus penas pasadas, de las que todos tienen algunas».

—Charles Dickens, autor

«El huracán sirvió como un buen recordatorio de la gratitud. Por un lado, me recordó que tengo tantas cosas por las cuales agradecer que parece un poco absurdo tener que recordarme que debo estar agradecida, pero lo hago. Cuando la vida sigue su curso normal, solemos no valorar las vivencias cotidianas».

—Gretchen Rubin, autora de The Happiness Project

OCTUBRE

«No tengo que perseguir momentos extraordinarios para encontrar la felicidad; está justo frente a mí si presto atención y practico la gratitud».

—Brené Brown, autora de *The Gifts of Imperfection*

«Para estar agradecido en tu situación actual, es útil recordar los momentos difíciles que alguna vez experimentaste. Cuando recuerdas lo difícil que era la vida y lo lejos que has llegado... ese contraste es terreno fértil para el agradecimiento».

—Robert Emmons, autor de *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*

NOVIEMBRE

«Todo en exceso es malo».

—Proverbio

«Cada día presenta nuevas oportunidades, lo que te permite vivir constantemente con amor, estar presente para los demás y aportarle un poco de luz al día de alguien. Agradece y vive cada día al máximo».

—Roy T. Bennett, autor de *The Light in the Heart*

DICIEMBRE

«Todo lo que contemplamos está lleno de bendiciones».

—William Wordsworth, poeta

«No eches a perder lo que tienes por desear lo que no tienes; recuerda que lo que ahora tienes estuvo alguna vez entre las cosas que esperabas».

—Epicuro