



Beneficios para trabajar la gratitud

*Eleva el autoestima,
confianza y seguridad*

Contribuye a la
Felicidad y al
Optimismo

Nos ayuda a
adaptarnos a las
circunstancias

Mejora la Salud
mental y física

Tips para cultivar la gratitud



Agradece cada día tres cosas que te hayan sucedido durante la semana.

Valora los pequeños detalles de la vida, parte desde lo más sencillo.



Enfocarse en lo afortunados que somos, por ejemplo: al dormir bien, comer en familia o poder comunicarnos

