

FORMAS DE PRACTICAR LA GRATITUD



CONCÉNTRESE

en sus fortalezas, no
en sus debilidades



CONSIDERE

los fracasos y los desafíos
como oportunidades de
aprendizaje para ayudarlo
a crecer



MEDITE

cada día sobre aquello por
lo que está agradecido y
escriba sus pensamientos
en un diario



DÉ SU TIEMPO

a los demás ofreciéndose
como voluntario o dedi-
cando tiempo a ayudar a
su familia y amigos



DIGA "GRACIAS"

siempre que alguien haga algo
bueno o útil para usted

Resources *for* Living®