

6

CONSEJOS PARA CONVERTIR LA GRATITUD EN UN HÁBITO



CONSEJO

#1



Toma un descanso¹

Dedica este tiempo especial para pensar en todas esas cosas positivas que te sucedieron durante el día.¹

CONSEJO

#2



¡Escribe un diario!¹

Convierte en un hábito escribir esas cosas por las que está agradecido. ¡Intenta listar muchas cosas!¹

CONSEJO

#3



Saborea tus experiencias¹

Intenta reconocer los momentos positivos a medida que van sucediendo.¹

CONSEJO

#4



Revive los buenos tiempos¹

Rememora los momentos positivos después de pensar en ellos o compartirlos con otros.¹

CONSEJO

#5



¡Escríbele a alguien!¹

Escribe una carta dedicada a alguien con quien te sientas agradecido. No tienes que enviarla si no lo deseas.¹

CONSEJO

#6



Haz una visita¹

Dale personalmente las gracias a alguien con quien estás agradecido.¹

Referencias.

1. National Institutes Of Health. Practicar la gratitud. (Revisado mayo de 2019). [Consultado 27 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nihnoticias-de-salud/practicar-la-gratitud>



Mi Salud me Mueve

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1150