



Gratitud

"La gratitud es el arte de apreciar las
pequeñas cosas que hacen grande la vida"
- Rosa Montero



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





La gratitud es una de las emociones más poderosas y transformadoras que podemos experimentar. He aquí 5 maneras de llevar tu práctica de gratitud al siguiente nivel:

1. Disfruta de los detalles.

La especificidad es más importante que la amplitud. Escribe cinco oraciones sobre una cosa por la que estás agradecidos

2. Concéntrate en las últimas 24 horas.

Centrarse solo en el día anterior te ayuda a estar más presente y reconocer los micro momentos, las bondades y lo especial en la vida cotidiana

3. Mira hacia adentro.

Mirar hacia dentro nos ayuda a aprender que podemos obtener la validación y el reconocimiento de la persona que más importa: nosotros mismos

4. Esparce gratitud a lo largo de tu día.

Intenta ser más específico, indicando brevemente por qué estás expresando tu agradecimiento (por ejemplo, "gracias por..."). Unas pocas palabras adicionales tendrán un impacto mucho mayor en la persona con la que estás hablando y tu cerebro se activará desde un lugar de gratitud más que un simple reflejo cortés.

5. Practica la gratitud con los demás.

Los actos de bondad son una excelente manera de mostrar gratitud. Esto puede incluir desde ofrecerse a ayudar con una tarea, hasta sorprender a alguien con su café favorito.

Sobre Mí

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

