

EL PODER DE LA GRATITUD

Expresar gratitud por los milagros en tu mundo es una de las mejores formas de convertir cada momento de tu vida en algo especial. Cuando tienes gratitud en tu corazón descubrirás una mayor disposición de dar a otros para que ellos también experimenten el gozo que tú sientes. Descubrirás que deseas contribuir a las necesidades y deseos de otros sin tener ninguna expectativa de reconocimiento.

La gratitud es una fuerza tangible, entre más la sientes, encontrarás más razones para demostrarla. La gratitud es una fuerza milagrosa, es como un imán mágico, que atrae mucho más de lo que ya has recibido. Es como una energía viviente, que limpia tu camino para que te conviertas en mucho más de lo que ya eres.

La gratitud es una amorosa reacción emocional que sale de uno cuando es confrontado con el maravilloso designio de la vida. Sin una continua afirmación y oración, agradecimiento y apreciación, nuestra mente se aburre, y nuestro corazón se apaga. Nos retiramos del mundo y nos resignamos a luchar solos. La gratitud nos ayuda a sobrellevar las dificultades, el dolor y la soledad.

Es imposible sentir preocupación, ira, depresión o cualquier emoción negativa cuando tenemos una actitud genuina de gratitud. Un bello día soleado y un oscuro día de tormenta no pueden ocurrir al mismo tiempo. De la misma forma, practicar la gratitud nos aleja de pensamientos de temor y nos acerca a la verdad, destruyendo toda negatividad, dolor y sufrimiento. Cada nuevo día nos ofrece una razón para estar agradecidos y necesitamos buscar esos momentos especiales y recordarlos. La buena salud, la habilidad de ayudar a otros, el apoyo de buenos amigos, todas estas cosas son razones para estar agradecidos.

Cuando la gratitud se convierte en una forma de vida, el éxito, la felicidad y la salud la acompañan. Tan pronto sentimos gratitud, todo cambia a nuestro alrededor. La gratitud transforma cualquier situación donde previamente sentíamos tristeza y dolor y hace que comencemos a sentir gozo y alivio. La misma situación es transformada inmediatamente cuando la vemos con un corazón lleno de gratitud.

¿Cómo se practica la gratitud?

Puedes practicar la gratitud con cada palabra, cada pensamiento, cada gesto. Aun cuando tengas muchas necesidades y deseos, pregúntate por qué debes estar agradecido. Encuentra las cosas en tu vida por las que sientes gratitud, aun las más insignificantes. Pronto te sentirás automáticamente feliz. Piensa en la abundancia que tienes en la vida en vez de en lo que no tienes

www.tommyswindow.com