Gratitude is

when you feel thankful for the good things in your life.

Gratitude is taking a moment to reflect on how lucky you are when something good happens, whether it's big or small.

The positive state of being grateful; an overwhelming feeling of appreciation and thankfulness,
and the desire to return kindness to others.

Gratitude Prompts:

- What memory are you grateful for?
- What opportunities are you grateful for?
- What is the biggest gift in your life right now?
- What difficult parts of your life contain hidden blessings?
- What is something a friend or family member did today that made you grateful for them

La gratitud es

cuando te sientes agradecido por las cosas buenas de tu vida.
La gratitud es tomar un momento para reflexionar sobre la suerte que uno tiene cuando sucede algo bueno,
ya sea grande o pequeño.

El estado positivo de estar agradecido;
un sentimiento abrumador de aprecio y agradecimiento,
y el deseo de devolver la bondad a los demás.

Preguntas de gratitud:

- ¿De qué memoria estás agradecido?
- ¿Por cuáles oportunidades estás agradecido?
- ¿Cuál es el regalo más grande en tu vida en este momento?
- ¿Qué partes difíciles de tu vida contienen bendiciones ocultas?
- ¿Qué hizo hoy un amigo o familiar que te hizo sentir agradecido por ellos?