

Haga una lista de las cosas por las que está agradecido

Los estudios han demostrado que dar gracias y hacer la lista de las cosas por las que está agradecido puede ayudar a las personas a dormir mejor, reducir el estrés y mejorar las relaciones interpersonales. A principios de este año, un estudio descubrió que llevar un diario de gratitud disminuía el materialismo y reforzaba la generosidad entre los adolescentes.

Fuente: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/12/24/678232331/if-you-feel-thankful-write-it-down-its-good-for-your-health>

Su actividad de bienestar

Diario de gratitud

Haga una lista de al menos 3 cosas por las que esté agradecido.



Insurance | Risk Management | Consulting