

RINCÓN DEL CONSEJERO

"LA GRATITUD CONVIERTE LO QUE TENEMOS EN SUFICIENTE." — MELODY BEATTIE

¡GRATITUD!

NOVIEMBRE ES EL MOMENTO PERFECTO PARA HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR SOBRE LO QUE AGRADECEMOS. PRACTICAR LA GRATITUD NO SOLO NOS HACE SENTIR BIEN, SINO QUE TAMBIÉN PUEDE REDUCIR EL ESTRÉS, MEJORAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y FORTALECER NUESTRAS RELACIONES. CUANDO NOS ENFOCAMOS EN LAS COSAS POSITIVAS DE NUESTRA VIDA, AUNQUE SEAN PEQUEÑAS, NOS AYUDA A SENTIRNOS MÁS CONECTADOS Y RESILIENTES. ¡ESTA SEMANA, CELEBREMOS EL PODER DE LA GRATITUD Y LA GENEROSIDAD!

¡DESAFÍO!

Escribe tres cosas por las que estés agradecido cada día de esta semana. Pueden ser pequeñas, divertidas o serias —no hay respuestas incorrectas. ¡Si quieres, comparte una de ellas con un amigo o familiar para contagiar la positividad!

¡CONSEJO!

Fíjate en las pequeñas cosas. La gratitud no tiene que ser algo grande —puede ser tan simple como disfrutar un día soleado, un momento divertido con un amigo o tu snack favorito en el almuerzo. Cuanto más notes lo bueno, mejor te sentirás.

¿¡LO SABÍAS?!

Las investigaciones muestran que practicar la gratitud reconfigura tu cerebro para enfocarse en lo positivo. Las personas que expresan agradecimiento regularmente suelen reportar mejor sueño, amistades más fuertes y niveles de estrés más bajos —todo por dedicar solo unos minutos al día a reflexionar sobre lo que valoran.

¡CONTACTANOS!

Reserva una cita: Sra. Mueller / Correo electrónico: nmueller@wwps.org

Reserva una cita: Sr. Pitzer / Correo electrónico: spitzer@wwps.org