

# Gratitud en medio del Dolor

## Porque la gratitud Ayuda



Saludable para tu cerebro  
(aumenta la serotonina y la dopamina)



Aumenta la resiliencia



Aprendes a apreciar incluso las "cosas más pequeñas"



La gratitud y el dolor no son mutuamente excluyentes. Podemos aprender a coexistir con ambos sin disminuir uno sobre el otro.

## Practicando la gratitud

Estar en sintonía con sólo un momento a la vez- estar presente. Dar gracias por el momento.

Invite a una persona segura (amigo, terapeuta) a su duelo/agradecimiento

Haz una lista de las personas por las que estás agradecido; persigue a esas personas.



Date espacio para divertirte, reír y descansar de la pesadez

Establecer alarmas durante el día para recordarte respirar profundamente e intencionalmente estar agradecido

Crea un diario de gratitud (3 cosas por las que estás agradecido al día).