



-¿Cuántas veces nos encontramos diciendo:

"Es que ni las gracias me dio"?

y... ¿cuántas otras dirán esto refiriéndose a nosotros?... Pocas cosas indignan tanto como el que una persona sea mal agradecida. Lo peor es que con frecuencia nosotros mismos lo somos.

En ocasiones sucede que al recibir un regalo, un favor o algo que nos causó placer, olvidamos agradecerlo. Bien sea por distracción, inconciencia o por egoísmo, disfrutamos del hecho en si, lo guardamos y olvidamos que otros favorecieron aquello que nos provoco bienestar.

A veces olvidamos que somos seres privilegiados y que tenemos un millón de motivos para agradecer a la vida. En ocasiones también nos desentendemos de la fragilidad de la vida y pensamos mágicamente que ésta va a ser eterna. Es así como perdemos la oportunidad de atrapar el momento y apreciar la belleza.

La gratitud es la más agradable de las virtudes, nos hace sentir, vivir y apreciar por segunda vez aquello que recibimos. Entre más agradecemos los regalos de la vida, mejor nos sentimos.

Agradecer es una manera de ser generoso, de dar, de regresarle a la vida, de compartir. Además, cuando damos las gracias obtenemos tres beneficios: El primero es que hacemos conciencia de aquello que tenemos; el segundo es darnos cuenta de lo gratuito que ha sido tener las cosas mas importantes que poseemos; y el tercero es que haremos mas abundantes los privilegios de nuestra vida.

Como dice el dicho: "Es de gente bien nacida ser agradecida", así que vale la pena practicarla.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

<http://www.inspirapr.com>

"Sirviendo a todo PR"

Ser Agradecido es:

1.- **Hacer conciencia:** Cada mañana demos las gracias



por los dones que has recibido. Por ejemplo: Gracias porque amanecí, gracias porque estoy vivo, gracias porque están las personas que amo a mi lado y así continuamos. Al poner los dones en palabras me hago mas consciente de ellos y al mismo tiempo me

ayuda a desarrollar mi vida interior.

2.- **Darme cuenta que es gratuito:** ¿Cuantas veces disfrutamos de todo lo que existe sin siquiera darnos cuenta de que no hicimos absolutamente nada para que así fuera?

3.- **Yo genero abundancia.** - En cada agradecimiento de genera un estado mental que le produce beneficios a nuestro espíritu y gusto por la vida. Por el contrario, si solo fijo mi atención en aquello que no tengo, en aquello que me falta, nunca seremos felices, nunca estaremos satisfechos.

Dice Compte-Sponville: "La gratitud es esta alegría de la memoria, este amor del pasado; no el sufrimiento por lo que ya no es, ni el pesar por lo que ya no fue, sino el recuerdo gozoso de lo que fue; es el tiempo recobrado..."

Hay que dar gracias. Gracias a Dios o al poder superior, a la vida por los beneficios que cotidianamente me brinda, a un amigo, a nosotros mismos por reconocer que no hay mejor momento y lugar para estar que aquel en el que estamos.

Asimismo, debemos gratitud a todas las personas que colaboran de alguna manera para nuestro bienestar.

Pensemos que nunca es tarde para expresarles nuestra gratitud.

Si cada mañana al levantarnos decimos "gracias", es muy difícil, de hecho imposible, sentir otra cosa que una gran paz.



Así que, querido lector... gracias.