

La Gratitud

La gratitud es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá.

Según los estudios, sentimientos como la gratitud arrojan los neurotransmisores del bienestar al cuerpo, que son la serotonina y la dopamina, ansiolíticos naturales. En este estado de tranquilidad y relajación, se puede idealizar soluciones, en lugar de problemas.

Ser agradecidos y mantener una actitud positiva tendrá un efecto muy beneficioso en nosotros y nos hará superar obstáculos y sentir que nuestra vida tiene más sentido.

Y	F	L	G	B	D	O	P	A	M	I	N	A	K
Y	D	Y	T	T	F	Y	C	W	M	H	C	E	O
Q	R	X	X	X	H	P	Y	O	X	M	F	F	Y
W	Q	S	O	L	U	C	I	O	N	E	S	C	X
T	F	J	S	E	R	O	T	O	N	I	N	A	U
Q	T	T	N	B	B	G	N	S	O	M	O	M	L
X	P	O	B	S	T	Á	C	U	L	O	S	V	K
Z	D	Q	Y	H	B	N	Q	U	V	H	M	H	S
I	X	G	P	O	S	I	T	I	V	A	I	Y	X
S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	Z	C	C
Y	H	M	L	A	D	F	V	E	G	Q	I	U	L
U	I	S	M	B	I	E	N	E	S	T	A	R	R
R	E	C	O	N	O	C	I	M	I	E	N	T	O
C	E	W	E	N	E	R	Q	D	T	H	F	Y	S