

Actitud De Gratitud

Enfocando a estudiantes en lo positivo

La mentalidad de **Actitud de gratitud** nos enseña la importancia de buscar lo positivo de cada experiencia y estar agradecidos por todo lo que tenemos. A través de esta mentalidad, aprendemos que podemos usar lo positivo o negativo de nuestra vida como la base sobre la cual construir. Elige los aspectos positivos, y estará en camino hacia el éxito; elige lo negativo, y nos embarcamos en el camino hacia la decepción, el resentimiento y el sufrimiento. En estas lecciones, orientamos a los estudiantes a concentrarse en todas las cosas que tienen, sin dejar tiempo para distraerse de lo que no tienen.

Los 4 componentes críticos de la Actitud de gratitud:

1. **Atesórese** - Creamos las vidas maravillosas que deseamos cosechando las cosas grandes dentro de nosotros. A menudo hay cosas que no nos gustan de nosotros mismos, pero debemos reconocer que estamos hechos de cosas maravillosas. Tenemos que reconocer nuestro propio valor y ver nuestra singularidad como algo a atesorar y desarrollar para que podamos vivir de una manera extraordinaria a la que estamos destinados.
2. **Sea más agradecido** - Todos tenemos la opción de concentrarnos en lo bueno o lo malo de la vida. Si nos concentramos en las cosas positivas, esas se expanden y nos guían por el camino de nuestros sueños. Si pasamos nuestro tiempo con arrepentimiento, celos y enojo, entonces lo negativo se multiplica y es probable que encontremos nuestros sueños marginados y nuestros objetivos inalcanzables. Simplemente debemos ser más agradecidos, reflejando tanto como sea posible sobre las cosas buenas en nuestras vidas, así como las que estarán llegando a nosotros.
3. **Agradezca hacia adelante** - Una de las mejores y más rápidas maneras de sentirse mejor y ser más feliz es hacer algo por alguien más. Y lo más fácil, así como una de las cosas más poderosas que podemos hacer por alguien es expresar gratitud por lo que son y lo que significan para nosotros. Agradeciendo a alguien proporciona dos maravillosos regalos: hace que la otra persona se sienta bien, y nos hace felices al mismo tiempo.
4. **Eleve su perspectiva** - Las personas que han logrado grandes cosas en la vida apuntan a grandes momentos de adversidad y desafío cuando aprendieron una lección crítica o construyeron la habilidad esencial que les permitió tener éxito. Sabiendo esto entendemos por

qué es importante buscar lo positivo de todas las situaciones, incluso aquellas que parecen completamente negativas. Cuando hacemos esto, mejoramos, aprendemos y crecemos en formas esenciales que nos ayudan a vivir de una manera más llena y completa.

Las 5 Cosas que hacer y no hacer en el hogar:

- 1) Practique la gratitud todos los días, aunque sólo sea para decirles a sus hijos lo agradecido/a que está de tenerlos en su vida. Si usted tiene un diario, anote las razones por las que este agradecido cada día, grandes y pequeñas. Verbalizando las cosas por las que está agradecido/a es una forma poderosa en la que usted y sus hijos pueden evitar tomar las cosas por hecho y permanecer agradecidos por todo lo que tiene.
- 2) Diga gracias con regularidad. Muestre su gratitud a los vecinos y maestros con una nota amable o simples palabras son pequeñas maneras de mostrar su aprecio por ellos. Enseñar a sus hijos a hacer lo mismo es importante para ayudarlos a sentir gratitud por las vidas y los amigos que tienen.
- 3) No deje que los malos tiempos lo sean todo. Conviértase en un "paranoico inverso" y dígame que el universo está conspirando para hacerle bien, y los malos tiempos y los obstáculos están ahí para enseñarle algo útil. Intente decirse a si mismo: "¡No puedo esperar por descubrir qué bien vendrá de esto!" Esto le ayudara a ver todas las situaciones dirigiéndolo hacia las cosas positivas en la vida.
- 4) Escriba una nota de agradecimiento a sus hijos por lo que aprecia sobre ellos. Por ejemplo, usted puede escribir y dejar una nota que dice: "Muchas gracias por recoger tu habitación hoy sin que te lo pidiera. ¡Eres un chico increíble y estoy muy agradecido de tenerte en mi vida! "
- 5) Atesórese y cuide de si mismo siendo un modelo para su hijo. Muchos padres atesoran a sus hijos, pero no a sí mismos. Piense en cómo está viviendo su vida. ¿Está maximizando su potencial? Disfruta de cómo usted pasa su tiempo? Si los padres no son capaces de vivir vidas extraordinarias y dejarse brillar para que todos puedan disfrutar, ¿qué tipo de vidas estamos modelando para nuestros hijos?

Actividades para hacer con su hijo/a:

- 1) Una nueva historia de mí - [enlace](#)
- 2) Ser más agradecido - [enlace](#)
- 3) Mis notas de agradecimiento - [enlace](#)
- 4) Convertirse en un paranoico inverso – [enlace](#)
- 5) Diario de gratitud - compre un diario para que su hijo/a escriba cada noche sobre lo que esta agradecido