



BOLETÍN

familiar

CEIP CRISTO DE LA CUEVA,
CARMENA

Ser agradecido



“Es de bien nacidos ser agradecidos”

La felicidad no está en lo que nos pasa sino en cómo interpretamos lo que nos pasa. Cuando somos agradecidos empezamos a valorar todos los pequeños detalles del día a día
(Marian Rojas)



Pensar en cosas que agradeces te obliga a centrarte en aspectos positivos de tu vida. Este simple acto incrementa la producción de Serotonina en la corteza cingulada anterior (Alex Korb, neurocientífico)



Agradecer una conversación, una amistad, una puesta de sol, una sonrisa de un vecino, hacer o probar una comida nueva, un consejo, un abrazo, un favor que te hacen o que tú haces, un momento de paz... al principio puede costar pero es un hábito que te ayudará a ser más feliz. Es muy importante que expreses ese agradecimiento a las personas que te rodean.

No confundir los momentos de bienestar con la felicidad, pues todos tenemos batallas que luchar cada día. Siempre hay sufrimiento en nuestra vida.

RETO: Haced en familia un diario de agradecimiento: se puede hacer por la noche, se trata de escribir o decir en voz alta 5 cosas del día por las que dar gracias.

