

## La Gratitud

Es la virtud por la cual una persona reconoce, interior y exteriormente, los regalos recibidos

Consta de tres elementos:

- Reconocimiento de que se ha recibido algo
- Apreciación, expresada en agradecimiento y
- Tener la intención de retribuir de alguna manera lo ofrecido gratuitamente.

Esencialmente, la gratitud consiste en una disposición interior .  
Ofrece a quien la practica la sensación de armonía en su vida.

El sentimiento de gratitud es una consecuencia de mirar la vida a través de la paciencia y el perdón. Puede ser aprendido y cultivado a través de prácticas como las siguientes...

- Detente, acércate, percibe y disfruta de ti y de las personas, de las cosas que te rodean.
- No es necesario ignorar la fealdad a tu alrededor, pero es imprescindible concentrarse en lo bueno, lo positivo de los seres queridos o de ti mismo.
- Piensa y reflexiona por todo lo positivo que te ha pasado y lo que puedes generar en los otros.
- Comparte con los demás las cosas buenas que te han sucedido, es probable que puedas sembrar la semilla del optimismo a tu alrededor

Poder experimentar gratitud ante los regalos que ofrece la vida, es un signo de salud emocional.