

## El poder de la gratitud

Noviembre, por supuesto, trae el Día de Acción de Gracias. Es una de mis fiestas favoritas, no solo por la comida y el fútbol, sino también porque es un gran recordatorio para que nos detengamos y pensemos en las cosas por las que estamos agradecidos en nuestras vidas. Siempre trae pensamientos de familia, amigos y vida, pero si realmente nos detenemos y pensamos en ello, hay tantas cosas en el mundo por las que podemos estar agradecidos que probablemente no podríamos contarlas todas o incluso concebirlas todas. Está el talento dado a un escritor que nos inspira con sus palabras, el talento dado a un músico que toca nuestras vidas con su música, el talento dado a un artista que trae alegría cuando vemos su arte, el talento dado a un mecánico que trae alivio cuando arreglan nuestro problema, el talento dado a un trabajador de la salud que lo usa para quitar nuestro dolor, el sonido de un pájaro que ilumina nuestro día, la sensación de un pez tirando de una línea, el calor del sol que se asoma detrás de una nube en un día frío y ventoso, el abrazo de un niño, el abrazo de un padre, el abrazo de un amigo, un abrazo, la temporada de fútbol que comienza en el otoño, La temporada de béisbol que comienza en la primavera, el olor del café, la risa de un niño, las diferentes fases y colores de la luna, la capacidad de hacer lo que sea que podamos hacer, la capacidad de dejar de hacer y descansar, el tiempo para lograr nuestros objetivos, el tiempo para no hacer absolutamente nada, las personas que nos enseñan qué hacer, personas que nos enseñan qué no hacer, cosas que nos hacen reír, cosas que nos hacen pensar, cosas que nos levantan, cosas que nos ayudan a recoger a otros, libros, fotos, películas, música, mascotas, agua corriente, plomería interior, etc. etc. etc. La lista podría continuar indefinidamente.

La ciencia ha demostrado que ser agradecido y agradecer también tiene efectos maravillosos para nosotros. Aquí hay 7 de esos efectos en nuestras vidas:

1. La gratitud abre la puerta a más relaciones.
2. La gratitud mejora la salud física.
3. La gratitud mejora la salud psicológica.
4. La gratitud mejora la empatía y reduce la agresión.
5. Las personas agradecidas duermen mejor.
6. La gratitud mejora la autoestima.
7. La gratitud aumenta la fuerza mental.

### [7 beneficios científicamente probados de la gratitud | Psicología Hoy](#)

Aquí hay algunas grandes citas sobre la gratitud también:

1. "No es la felicidad lo que nos trae gratitud. Es la gratitud lo que nos trae felicidad". – Anónimo
2. "La lucha termina cuando comienza la gratitud". – Nicole Donald Walsh
3. "Si todo lo que hicieras fuera buscar cosas para apreciar, vivirías una vida alegre y espectacular".

Hicks

4. "La gratitud es la más saludable de todas las emociones humanas." – Desconocido

5. "Las cosas simples son también las cosas más extraordinarias, y solo los sabios pueden verlas". – Paulo Coelho

Espero que este noviembre traiga muchas cosas para que estés agradecido y espero que esas cosas Ayudarte a sobrellevar y soportar las cosas que vienen y por las que no estás agradecido en tu vida. Sé que incluyó una larga lista de cosas arriba, pero me encantaría escuchar por qué estás agradecido en tu vida y en el mundo. Si te sientes cómodo, por favor comparte algunas o muchas de esas cosas conmigo enviándolas por correo electrónico a:

[tmellen@melbaschools.org](mailto:tmellen@melbaschools.org). Gracias y espero que tengan un mes maravilloso y bendecido. Aquí están

Algunos enlaces para ayudar con gratitud y agradecimiento:

[Verdades simples: las verdades simples de apreciación de 123 Magic en Vimeo](#)

[Verdades simples: aprendiendo a bailar bajo la lluvia from 123 Magic on Vimeo](#)

[La gratitud es la clave para la felicidad: 4 razones por las que \(forbes.com\)](#)

Para terminar, me gustaría decir que estoy muy agradecido por Melba y el honor de trabajando en Melba Jr./Sr. High School. Los estudiantes, el personal y las familias honestamente me dan

Cientos de razones para estar agradecido cada día. Entonces tengo la bendición de ir a casa y gastar

tiempo con tres personas más que estoy muy agradecido de tener en mi vida.

# ***Feliz Acción de Gracias***