

T de GraTíTud

Cuando demuestras gratitud por todas tus bendiciones, te sentirás más contento y feliz.

Quizás a veces piensas que no tienes todo lo que quieres, pero si dedicas un rato a pensar en todo lo que ya tienes, y das las gracias a las personas que con tanto cariño te cuidan y suplen para tus necesidades, descubrirás que tienes mucho que agradecer.

Habla de todas las cosas por las que sientes gratitud, ¡y te asombrará ver cómo tu corazón rebosa de alegría!

Ponte en acción:

Haz un cartel de todas las cosas por las que estás agradecido. Y cada día, cuando te ocurra algo que te haga feliz, añádelo al cartel.

