

Gratitude

Part 1 of 3

The Gifts of Gratitude

A daily dose of gratitude may be just what we all need to improve our mental health and buffer against the effect of stress. Being grateful helps us be mindful of what is around us and shifts our focus outward—focusing on what we have rather than what we lack. Research shows adults who regularly practice gratitude over time have the following:

- ! More happiness
- ! Stronger relationships
- ! More optimism
- ! Better exercise and sleep
- ! Less pain and fewer visits to physicians
- ! Healthier hearts

Managers who remember to express appreciation to workers find that people perform better. Just like any other practice it can feel awkward at first, but over time the brain begins to wire toward searching for the “grace” in our lives rather than getting stuck in the strife.



Discussion Prompts

What is one “small grace” in your daily routine that usually goes unnoticed? How would acknowledging it daily change your mindset?

What is a simple, authentic way we can express gratitude at work without feeling awkward or forced?



Gratitude

Part 1 of 3

Los Regalos de la Gratitude

Una dosis diaria de gratitud puede ser justo lo que todos necesitamos para mejorar nuestra salud mental y debilitar el efecto del estrés. Ser agradecidos nos ayuda a ser conscientes de lo que nos rodea y cambia nuestro enfoque hacia afuera - centrándonos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta. Las investigaciones demuestran que los adultos que regularmente practican la gratitud con el tiempo tienen:

- ! Más felicidad
- ! Relaciones más fuertes
- ! Más optimismo
- ! Mejor ejercicio y sueño
- ! Menos dolor y menos visitas a médicos
- ! Corazones más sanos

Los gerentes que recuerdan expresar su agradecimiento a los trabajadores descubren que las personas se desempeñan mejor. Al igual que cualquier otra práctica, puede parecer incómodo al principio, pero con el tiempo el cerebro comienza a buscar la "gracia" en nuestras vidas en lugar de quedarse atrapado en la lucha.



Preguntas para la Discusión

¿Cuál es una "pequeña bendición" en tu rutina diaria que suele pasar desapercibida? ¿De qué manera el reconocerla diariamente cambiaría tu mentalidad?

¿Cuál es una forma sencilla y auténtica en la que podemos expresar gratitud en el trabajo sin que se sienta incómodo o forzado?

