

Gratitude

Part 3 of 3

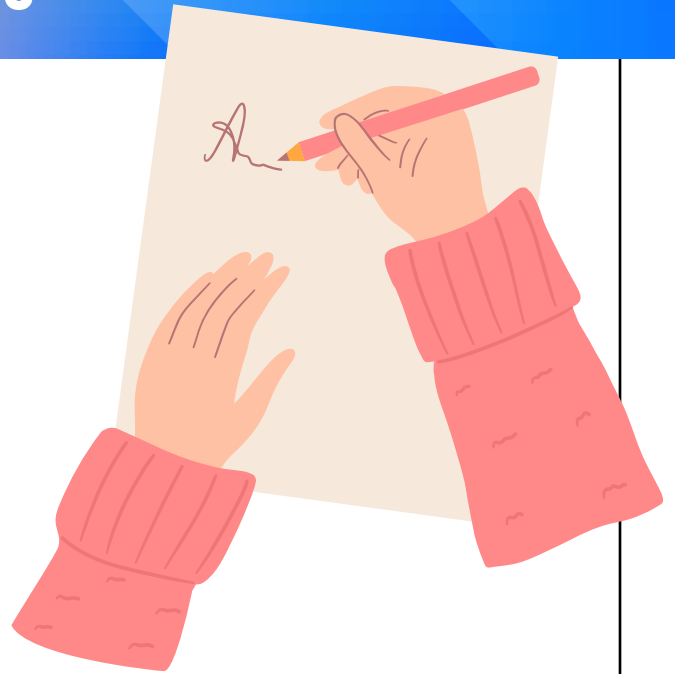
How to Practice Gratitude

Try to do these three practices every day for one month. Just after you have engaged in the practice, be mindful of how you experience this feeling for gratitude—notice it in your body—and see if you can drive it deeper with greater focus.

Practice #1: The two-minute morning ritual. Within the first 30 minutes of waking up each day write down one big thing you are not taking for granted (e.g., health, family, safety), one small thing that gives you happiness or comfort (e.g., sun on your face, your favorite shoes) and something you are excited about in the future. The more specific you can get in understanding why you are grateful, the better.

Practice #2: Express thanks. Handwritten notes are best. Be detailed about what someone did that positively impacted you. Thank your mentors. Thank your peers. Thank the people whose service is often unnoticed. If you don't have time to write it out or tell them in another way, hold them in your mind and mentally thank them.

Practice #3: Pay it forward. When someone does something nice for you, practice your gratitude by an intentional act of kindness for someone else. Make a game out of it by looking for creative ways to brighten someone's day—especially when they are not looking.



Gratitude

Part 3 of 3

Cómo Practicar la Gratitude

Intenta realizar estas tres prácticas todos los días durante un mes. Justo después de participar en la práctica, sé consciente de cómo experimentas este sentimiento de gratitud—obsérvalo en tu cuerpo—y ve si puedes guiarlo con mayor concentración.

Práctica #1: El ritual matutino de 2 minutos—dentro de los primeros 30 minutos de despertarte cada día, escribe una cosa importante que no estés dando por sentado (por ejemplo, salud, familia, seguridad), una pequeña cosa que te brinda felicidad o comodidad (por ejemplo, sol en la cara, tus zapatos favoritos) y algo que te entusiasme en el futuro. Cuanto más específico seas para entender por qué estás agradecido, mejor.

Práctica #2: Expresa tu agradecimiento—las notas manuscritas son las mejores. Sé detallado sobre lo que hicieron que te impactó positivamente. Agradece a tus líderes. Agradece a tus compañeros. Agradece a las personas cuyo servicio a menudo no se nota. Si no tienes tiempo para escribirlo, tenlo en mente y agrádecele mentalmente.

Práctica #3: Paga la deuda con la misma moneda—cuando alguien hace algo bueno por ti, practica tu gratitud con un acto intencional de amabilidad por otra persona. Haz de esto un juego de buscar formas creativas para alegrar el día de alguien, especialmente cuando ellos no están mirando.

