



American  
Heart  
Association.

# La gratitud es una buena medicina

Una práctica regular de la gratitud puede hacerlo más saludable y llevarlo a:



Mejor  
estado  
de ánimo



Mejor  
sueño



Disminuir  
la presión  
arterial



Mejorar  
la función  
inmunitaria



## Combínelo

Agradezca justo después de hacer otra cosa cada día, como lavarse los dientes o comer. Esto hace que se mantenga el hábito.

## Cómo empezar un hábito de gratitud

### Disfrútelo

Disfrute esos sentimientos de gratitud y siéntase bien consigo mismo. ¡Si disfruta su nuevo hábito, es más probable que lo mantenga!



¡Repítalo a diario para crear un hábito!



### Anótelo

Tome papel o un cuaderno que ya tenga, nada del otro mundo. Luego, escriba cualquier cosa por la que se sienta agradecido.

## “¡No sé qué agradecer!”

No tiene por qué ser como el día de Acción de Gracias para que cuente. Concéntrese en algo sencillo como:

“Por las nubes”

“Por mi corazón que sigue latiendo”

“Por mi amigo”

“Por este sándwich”

“Por este día”