



**PAT #EnCasa&Orienta2**



**SEMANA 20 de abril  
"AGRADECIMIENTO"**

## **EL FRASCO DE LA GRATITUD**



### **MATERIALES**

**Busca un frasco de cristal y adórnalo bonito.  
Pon un letrero: "Frasco de Gracitud"**

### **DESARROLLO**

**Cada día escribe en un papelito una cosa del día por la que te sientes agradecido/a**

**Cuando se termine la semana, vacíalo y léelos**

**vuelve a empezar**

### **Recomendaciones:**

Se trata de tener un frasco de cristal vacío y diariamente escribiremos en un papelito por lo menos una cosa del día por la cuál estamos agradecidos, pueden ser cosas muy sencillas que a veces pasamos por alto, por el simple hecho de que siempre las tenemos o porque en ocasiones nos enfocamos erróneamente más en los problemas y preocupaciones que en las cosas buenas que tenemos diariamente.

Así que podremos escribir desde que hemos podido disfrutar de un bello atardecer, de haber disfrutado de una deliciosa comida, de haber recibido una llamada de un ser querido o quizás haber recibido buenas



noticias sobre alguien que te importa mucho; dar gracias por un detalle , alegrarte de haber dormido bien... en fin, se trata de valorar los pequeños detalles de la vida.

Con esta sencilla práctica, por muy mal día que a veces podamos tener, será más fácil apreciar y valorar las cosas buenas que tenemos, y atraer más momentos agradables a nuestra vida.

Y así, cuando tengamos un mal día, una mirada a nuestro frasco de la gratitud nos recordará que la vida está llena de cosas maravillosas que agradecer, obtendremos la fuerza y motivación necesaria para superar cualquier obstáculo, seguir adelante y luchar por nuestros sueños.

Para lograr una actitud de agradecimiento tenemos que fomentarlo todos los días, y al hacerlo por escrito es mucho más fácil recordarlo, y así siempre que lo necesitemos, podremos recurrir a leer nuestros papelitos de gratitud y tratar de ver las cosas de una mejor forma. ¡No esperes más y busca dos frascos, uno para ti y otro para regalárselo a una persona especial con la que quieras compartir esta idea, seamos agradecidos.

**OTRA OPCIÓN:** Buscar un momento del día para pensar sobre algo que te haya gustado, un detalle, una palabra, un acto... de la persona a la que queremos mostrar gratitud. En nuestra situación, podemos pensar en alguien con quien estemos en casa.

Una vez que tengamos en mente qué es lo que le queremos agradecer, podemos escribirle un mensaje personalizado y concreto que sirva como prueba de nuestro agradecimiento, reflejando cuánto lo valoramos. Anotaremos también la fecha en la que lo hemos escrito y lo esconderemos entre sus cosas, de manera que pueda encontrarlo sin esperárselo. Así, cuando abra su cartera o coja sus calcetines, encontrará una bonita sorpresa que hará que esa persona sienta a su vez lo mismo que tú: gratitud. Si hacemos esto una vez a la semana... ¡Imaginaos los efectos! Además, no tenemos que hacerlo necesariamente con papel y boli; teniendo en cuenta las nuevas tecnologías, las vías en las que hacerle llegar ese mensaje tan especial se multiplican...