Los beneficios de un diario de gratitud y cómo mantener uno

El momento en que quieres escribir depende de ti. Si bien trato de escribir en mi diario de agradecimiento todas las noches, a veces se convierte cada dos noches. Esta bien. Anote cuando le parezca adecuado: los beneficios realmente valen la pena.
Por Lauren Jessen, colaboradora https://www.huffpost.com/entry/gratitude-journal_b_7745854?guccounter=1

Esta publicación fue escrita por Lauren Jessen. Fue publicado originalmente en Carpe Juvenis: Seize Your Youth, un sitio web de estilo de vida de empoderamiento juvenil y recurso para entrevistas, consejos e inspiración. Puedes seguir a Carpe Juvenis en Twitter y Facebook.

Después de leer el libro de Arianna Huffington Thrive, me inspiró para comenzar un diario de agradecimiento. En su libro, Arianna escribe sobre cómo los ejercicios de gratitud pueden tener beneficios tangibles. Ella escribe: "Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Minnesota y la Universidad de Florida, hacer que los participantes escriban una lista de eventos positivos al final de un día, y por qué los eventos los hicieron felices, disminuyeron su autoestima -reportó niveles de estrés y les dio una mayor sensación de calma por la noche ". Cuando leí esta línea, me pareció natural comenzar un diario de gratitud y documentar los eventos positivos que habían sucedido en mi día o semana. ¿Niveles de estrés más bajos y sentirse más tranquilo por la noche? ¡Sí por favor!

Comenzar y mantener un diario puede ser difícil al principio porque es otra cosa que recordar hacer, pero después de un tiempo de llevar un diario de agradecimiento, ¡te prometo que vale la pena! Sigue haciéndolo todas las noches hasta que se convierta en un hábito. Afortunadamente, escribir en su diario de gratitud no se sentirá como una tarea porque es un momento tranquilo para sentarse y escribir sobre todas las cosas por las que está agradecido. Las palabras fluirán de ti y 15 minutos podrían convertirse en 30. Otra gran frase que Arianna señala es: "La gratitud hace su magia al servir como un antídoto para las emociones negativas. Es como los glóbulos blancos para el alma, protegiéndonos del cinismo, derecho, ira y resignación ".

El mejor momento para comenzar un diario de gratitud es ahora. Estos son los increíbles beneficios asociados con el registro en diario, y dado que mantener un diario puede ser un desafío, comparto los consejos que funcionan mejor para mí:

Beneficios de un diario de gratitude

1. Niveles de estrés más bajos.
2. Sentirse tranquilo por la noche.
3. Obtenga una nueva perspectiva de lo que es importante para usted y lo que realmente aprecia en su vida.
4. Al notar lo que agradece, obtendrá claridad sobre lo que quiere tener más en su vida y lo que puede cortar de su vida.
5. Te ayuda a concentrarte en lo que realmente importa.
6. Mantener un diario de gratitud te ayuda a aprender más sobre ti mismo y a ser más consciente de ti mismo.
7. Tu diario de gratitud es una zona segura solo para tus ojos, por lo que puedes escribir todo lo que sientas sin juzgarlo.
8. En los días en que te sientes triste, lee tu diario de gratitud para reajustar tu actitud y recordar que tienes grandes personas y cosas en tu vida.

Mantener un diario de gratitude

1. Planee escribir en su diario de gratitud todas las noches durante 15 minutos antes de acostarse. Configure un recordatorio de alarma en su teléfono o prográmelo en su calendario. Descubrí que es más fácil escribir de noche para poder incluir cosas por las que estoy agradecido desde ese día.

2. Mantenga su diario de gratitud junto a su mesita de noche para que lo vea antes de irse a dormir y recuerde anotar lo que agradece. Su diario puede incluso convertirse en un símbolo de gratitud para que cuando lo mire, sienta una sensación de aprecio.

3. Escribe tantas cosas como quieras en tu diario de gratitud. Anotar de 5 a 10 cosas por las que estás agradecido cada día es un buen número para apuntar.

4. Tu diario de gratitud no tiene que ser profundo. Lo que agradece puede ser tan simple como "familia" o "el nuevo libro o película que disfruté recientemente" o "el desayuno de esta mañana". Lo que estás agradecido diferirá de los demás.

5. El momento de cuándo quieres escribir depende de ti. Si bien trato de escribir en mi diario de agradecimiento todas las noches, a veces se convierte cada dos noches. Esta bien. Anote cuando le parezca adecuado: los beneficios realmente valen la pena.

Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com

INTERNATIONAL THOUGHTLEADER NETWORK