



THE BEARCAT WAY

Gratitud

NOVIEMBRE

Tomé una Pausa para Notar y Apremiar a Alguien o Algo



¿Alguna vez te has detenido a pensar en cómo **alguien o algo ha impactado tu vida**? ¿Alguien ha hecho algo por ti que te haya hecho tan feliz que un simple “**gracias**” te parezca inadecuado? Tener una **actitud de gratitud** nos ayuda a ver nuestras circunstancias y relaciones a través de una **perspectiva de agradecimiento**.

Tener gratitud es detenerse a notar y apreciar a alguien o algo... **¡Éste es el estilo Bearcat!**

www.shermanisd.net/thebearcatway

¡Prueba Esto!

Busque oportunidades para **escribirlo**. Una carta de gratitud pueden ser beneficiosas para la persona que las escribe como para el destinatario.

Busque oportunidades para **dar un regalo**. Un regalo bien pensado puede demostrar cuánto aprecias a otra persona. Los más significativos suelen ser los hechos en casa.

Busque oportunidades para **devolver un favor**. Piense en las formas en que una persona ha mejorado su vida y luego pregúntese si podría necesitar el mismo tipo de apoyo a cambio.

Reflexiones

- ¿Qué han hecho otros en tu vida por lo que estás agradecido?
- ¿Qué es algo agradable que puedes experimentar todos los días y que has dado por hecho?
- ¿Qué pasó hoy/ayer/esta semana/este mes/este año por lo que estás agradecido?
- ¿Por qué relaciones estás agradecido?
- ¿Qué cosa reflexiva alguien hizo por ti recientemente?