

CUERPO+MENTE+ESPÍRITU



¿Eres una persona agradecida? ¿Cuánto tiempo inviertes en reconocer que mucho de lo que tienes, eres o haces seguramente se lo debes a alguien? ¿Solo agradeces cuando suceden cosas buenas?

LUIS E. DÁVILA J.
Coach Ontológico Profesional
LED Formación y Coaching
ledformacionycoaching@gmail.com
@LedForCoaching

¿Sabes cuánta alegría podemos dar cuando somos agradecidos? ¿Puedes siquiera imaginar cuánta paz podemos sentir cuando agradecemos desde el corazón? Andamos por la vida pretendiendo que no le debemos nada a nadie y la mayor parte del tiempo empleamos la palabra "Gracias" solo como norma de cortesía. Pero su uso es aún mayor y elevado. Quizá lo primero que debemos agradecer es a Dios o al Universo por estar vivos, estar un día más en este plano representa que tenemos una oportunidad más de descubrir nuestro propósito en la vida y de encontrar los medios para conseguirlo, implica que podemos compartir con



Siendo niños éramos agradecidos con los que nos llenaban los calcetines por Navidad.

Gilbert Keith Chesterton
Escritor británico

Agradecer

• ¿La gratitud como virtud?



los nuestros y con la inmensidad de planeta. No tiene nada que ver con posesiones materiales. Les regalo una frase del escritor británico Gilbert Keith Chesterton (1874-1936): "Siendo niños éramos agradecidos con los que nos llenaban los calcetines por

Navidad. ¿Por qué no agradecemos a Dios que llenara nuestros calcetines con nuestros pies?".

En segundo lugar, el agradecimiento utilizado como declaración que da fin a una relación satisfactoria. La vorágine diaria de personas y or-

ganizaciones sirve de excusa para la falta de agradecimiento y con ello vamos dejando espacios abiertos en conversaciones, acciones y relaciones. Quien hace algo por nosotros en ocasiones queda con preguntas como: ¿Estará bien lo que hice?, ¿quedaría conforme?, ¿será que le gustó?, y muchas otras. El gesto de agradecimiento real, desde el corazón, no solo muestra cortesía sino que también contribuye a la construcción de nuestro espacio conversacional, relacional y vivencial.

En tercer término, tenemos el agradecimiento como declaración de reconocimiento a otros: ¿Cuántas veces le agradeces a los tuyos lo que hacen por ti?, la comida que te preparan, la mano amiga, el hombro afectuoso cuando más lo necesitas, las sonrisas y el amor, el informe recibido, el esfuerzo que otros imprimen en satisfacer nuestras demandas. Nuestro ego nos hace dar todo por hecho y es precisamente él quien nos aleja de nuestra sensibilidad. Reconocer a otros el servicio que nos brindan a cada instante nos hace más humanos, entregándole a ellos un poco de nosotros y en el proceso ambos crecemos.

CÓMO SER AGRADECIDO CON LO MALO QUE NOS SUCEDE:



Personas y/o relaciones: Todas nos proporcionan momentos buenos y malos, enfóquese en los buenos y en lo que aprendió de los malos, con ello podrá agradecer lo aprendido, hará fácil el camino hacia la aceptación y a la felicidad.
Situaciones del pasado: Las miserias del pasado dejan de pesar cuando agradecemos el aprendizaje obtenido. Por ejemplo, el niño maltratado que aprendió a ser un padre cariñoso y amoroso, agradece lo vivido con su padre como vía de aprendizaje y le permite romper el ciclo vicioso del maltrato al no repetirlo con sus hijos.
Inconvenientes / Imprevistos: J. Lennon dijo: "La vida es lo que nos va pasando mientras hacemos planes. Hay circunstancias que sencillamente suceden y de acuerdo con nuestros juicios personales, pudieran afectarnos, pero cuando aprendemos de ellas podemos agradecer lo sucedido. Ejemplo: El ama de casa que ante la crisis se vuelve más creativa para ahorrar y estirar el dinero.

¿PODRÍA USTED HACER UNA TAREA DESDE HOY?

Familia: Te invito a que le agradezcas a tu pareja, hijos, hermanos y padres lo que hacen por ti cada día, no con un gran discurso sino con una frase corta pero sentida.
Trabajo: Intenta esta semana agradecerle a tus subordinados, colaboradores y jefes al menos una cosa que hayan hecho por ti en el último mes. De seguro notarás las reacciones en su entorno laboral.

Pasado-presente: Busca en tu mochila aquello por lo que te sientes víctima y pregúntate: ¿Qué debo aprender de esto?, ¿cómo puedo agradecer a la vida por ello? Permítete el tiempo para que llegues a las respuestas, pero pregúntatelo todos los días, poco a poco llegarán las respuestas y con ellas el aprendizaje y el agradecimiento.