



ABRIENDO MI MENTE

dando las gracias



La Psique de Coranti





*La Gratitude transforma
lo que tienes en Suficiente*

-La Bienvenida-

En primer lugar, quiero darte las gracias por estar aquí. Por dedicarte tiempo y establecer un espacio de **gratitud** contigo.

No llegamos a ser conscientes de lo importante que es invertir tiempo en nosotros mismos. Darte prioridad se trata de uno de los mejores hábitos que puedes hacer y que te invito a empezar a partir de ahora.

Realizar este pequeño curso es un modo de empezar. Te felicito por ello y me gustaría empezar con una pequeña historia para tener en cuenta la importancia de dedicarte y emplearte tiempo por y para tí.

“El alumno preguntó al maestro: *¿Cuáles son las palabras más sabias que puede transmitirnos?*”

El maestro respondió: *Podréis superar casi cualquier dificultad recordando sólo dos frases.*

– *¿Cuáles?* – La primera: *Lo que es, es.* La segunda: *Lo que no es, no es.*

El maestro prosiguió:

– *Son muchos los que malgastan su tiempo concentrándose en lo que no es, preocupados por cosas que no son reales. Si algo es real, si es, ya se trate de un sentimiento como la ira o un hecho como un descenso en las ventas, es una pérdida de tiempo desear que no lo sea. Lo que podemos hacer si algo es real, es aceptarlo tal como es, y después decidir si queremos emplear la energía necesaria en intentar modificarlo. Una vez decidido, hay que poner toda la energía en las acciones que emprender. Esto es básicamente todo lo que hace falta para tener éxito en los negocios y en la vida.”*

-Material-

Para este curso, será necesario que tengas a mano una libreta o algún cuaderno para anotar todas las reflexiones personales que vayas realizando en las distintas actividades que voy a proponerte. Puedes ponerle el nombre al cuaderno del curso **-Abriendo mi mente-**.

Recuerda que es un cuaderno único y exclusivamente tuyo, así que debes escribirlo con la mayor honestidad ya que sólo vas a leerlo tú.

-Para qué-

Toda acción o, en este caso curso, tiene un **-para qué-**, un propósito. En este caso, con este pequeño cuaderno pretendo enseñarte una serie de pautas para darle significado principalmente a la palabra **-Gracias-**.

Consiste en un sustantivo que, probablemente, decimos al día más veces de las que creemos, pero ¿Te has parado a pensar qué conlleva? ¿Has reflexionado sobre el peso del hecho de dar las gracias?

¿Hablamos de lo mismo cuando nos referimos a la **Gratitud**?

Seguramente, cada vez que te dan el cambio en el supermercado, te ceden el paso, al servirte la comida y bebida en un restaurante o en cualquier otro acto de lo más cotidiano, escuchas ese **-Gracias-** pero, seguramente, a través de una especie de piloto automático que, valga la redundancia, automáticamente activa esa respuesta ante un acto de cortesía por parte del otro.

Con este curso, espero que la gratitud obtenga un nuevo **valor y sentido** para tí. Que encuentres tu manera de agradecer desde otra perspectiva y empieces un camino lleno de agradecimiento.

Para ello te invito a realizar las primeras reflexiones a través de unas preguntas que puedes anotar en tu cuaderno **-Abriendo La Mente-**.

-Definiendo nuevos conceptos-

¿Qué significa para mí la Gratitud?

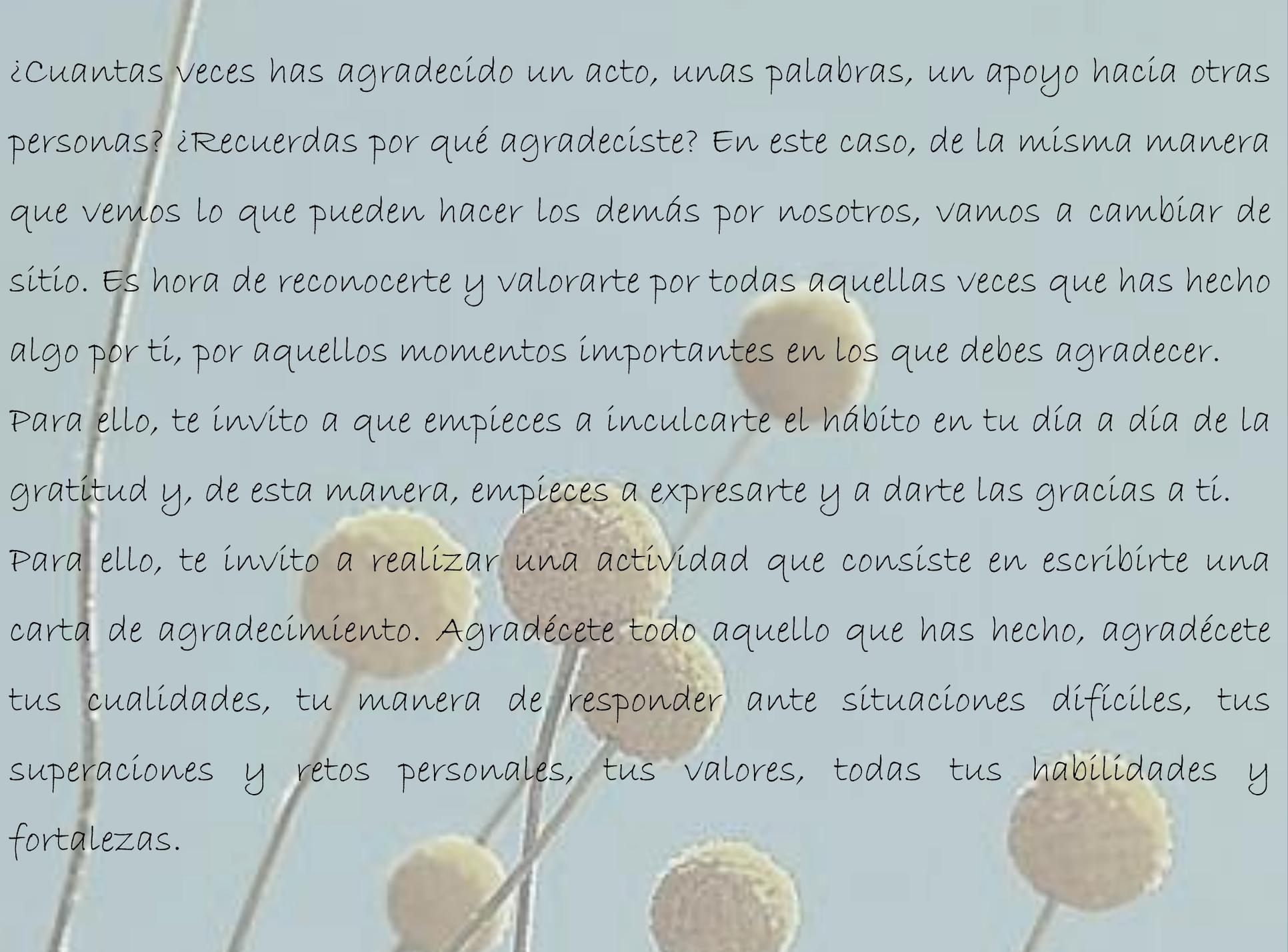
¿De qué manera se presenta y se manifiesta la Gratitud en
mí vida?

¿Para qué es importante la Gratitud en mí vida?

- Por qué -

La verdad es que no suelo ser muy partidaria del -Por qué- ya que corremos el peligro de caer en un bucle sin salida pero, en este caso, nos puede ser efectivos para acercarnos más hacia tí.

Para ello, vamos a practicar el **autoreconocimiento**. Primero, debes saber que cada persona es única. Tú lo eres. Tienes talentos, capacidades, potencialidad, debilidades, características que te distinguen de los demás y eso te permite ser diferente. Resumiendo: Eres como eres y eso te hace única en el mundo.



¿Cuántas veces has agradecido un acto, unas palabras, un apoyo hacia otras personas? ¿Recuerdas por qué agradeciste? En este caso, de la misma manera que vemos lo que pueden hacer los demás por nosotros, vamos a cambiar de sitio. Es hora de reconocerte y valorarte por todas aquellas veces que has hecho algo por tí, por aquellos momentos importantes en los que debes agradecer. Para ello, te invito a que empieces a inculcarte el hábito en tu día a día de la gratitud y, de esta manera, empieces a expresarte y a darte las gracias a tí. Para ello, te invito a realizar una actividad que consiste en escribirte una carta de agradecimiento. Agradécete todo aquello que has hecho, agradécete tus cualidades, tu manera de responder ante situaciones difíciles, tus superaciones y retos personales, tus valores, todas tus habilidades y fortalezas.

Para esta carta, es necesario que respondas:

¿Qué agradezco de mí? ¿Por qué?

¿Por qué cosas no quiero ser nadie más que yo?





No hay nada como
Respirar

Desde el momento en el que naces, entra aire por tus pulmones. Tu corazón empieza a latir más deprisa, tu cerebro no deja de enviar mensajes por todo tu cuerpo y tus neurotransmisores se activan constantemente. Todos y cada uno de tus órganos tiene una función que empiezan a cumplir.

Te invito a que vayas muchos años atrás. Cuando eras un bebé. Una pequeña personita llena de vulnerabilidad y dependencia hacia los demás para poder **sobrevivir**. A día de hoy, piensa en todo el camino que has ido recorriendo día a día hasta llegar a ser la persona que eres **ahora**. Toda la experiencia y recorrido que hay a tus espaldas, todo lo que has vivido hasta día de hoy.

Si hiciéramos una línea de tu vida, seguramente, ni mucho menos sería lineal. Puede ser una montaña rusa llena de idas y venidas, altos y bajos, éxitos y fracasos, buenos y malos momentos- Seguramente, a lo largo de todos estos años, desde que has tenido uso de razón has vivido decepciones, alguna que otra pérdida, momentos de muchísimos nervios, ansiedad, situaciones difíciles en las que la tristeza invadía toda esa línea, pero también has vivido momentos de euforia, alegría, éxitos tanto profesionales como personales y habrás superado más de un obstáculo que pensabas que sería "imposible" y así, un sinfín de posibilidades que han ido creando tu **propia historia**. Tu vida.

Seguramente, a lo largo de esta línea, tus acciones y todas tus capacidades influyeron plenamente en los momentos más buenos y en todos tus éxitos y superaciones. Por tanto, debes saber cuán importante es el papel protagonista que tienes en tu vida y hacia dónde diriges esta.

Y ¿sabes lo mejor? Si has pasado por todo ello, significa que estás viva. Sin tí, nada de esta línea tendría sentido y todos estos momentos, ya puedan guardarse en un cajón o ponerse en grandes trofeos si no fuese porque tienes, literalmente, esa vitalidad.



***Aprendo cada día que
estar conmigo es la
fortaleza de mi vida, por
todo lo que me doy, por
todo lo que me otorgo,
por mi amor
incondicional.
Muchas pero muchas
gracias***

Esta actividad, consiste principalmente en reflexionar y sobre todo valorar que estás aquí, que respiras, que **vives y sientes**.

Que te emocionas, que eres humana y, por ello, puedes escribir una nota de gratitud por todo ello y lo que creas conveniente.

Si te está gustando esta pequeña guía, tienes disponible el curso completo con más actividades, reflexiones y lecturas en donde aprenderás y descubrirás todos los campos que puede ofrecerte el hábito de la Gratitude.

Para cualquier duda, puedes ponerte en contacto conmigo a través de lapsiquedecoranti@hotmail.com

⇒ Gracias ⇐