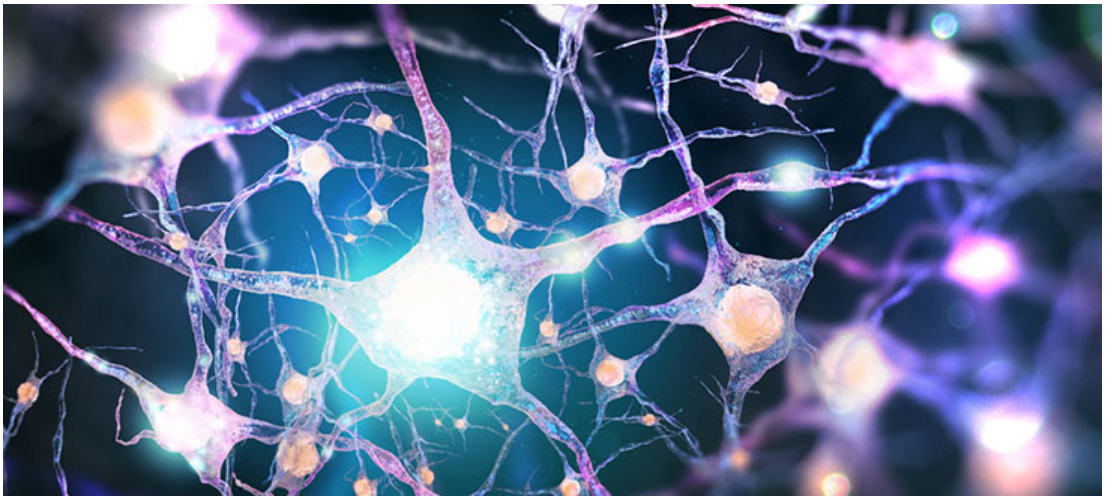
La Gratitud Aumenta la Felicidad y la Salud.

Algunas investigaciones muestran que la gratitud es una base para la felicidad, y manifestarla de forma pública, produce un efecto muy positivo tanto en el que la expresa como en el que la recibe.

Los beneficios de los rituales de agradecimiento ya sea, dar gracias a Dios en la hora de la comida, o darlas oralmente a nuestros semejantes, tienen efectos beneficiosos en muchas áreas de la vida, se duerme mejor al disminuir los pensamientos negativos y preocupaciones durante la noche.

Se percibe en el hombre interior una sensación de paz que es un anticipo de la felicidad.
Al reconocer los valores de los demás se tienen pensamientos más positivos y actitudes más relajadas.
Mejor desempeño laboral. (*En un estudio, los gerentes que expresaron su gratitud observaron una mejoría en el trabajo del 50 % de sus empleados*).



La biología.

En cuanto a la biología y la fabricación de los químicos necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo,

la gratitud mejora: Lo neurotransmisores del estado de ánimo (*serotonina, neropinefrina*).

Del sistema inflamatorio e inmunológico (citoquinas). Las hormonas reproductivas (*testosterona*), del estrés (*cortisol*), las sociales (*oxitocinas*). Mejora la presión sanguínea y el ritmo cardiaco.

Los neurotransmisores cognitivos relacionados con el placer (*dopamina*) y un largo etc.

Agradezcamos a nuestros padres, por sus cuidados y sacrificios, a nuestros amigos, a todos aquellos que nos prestan un servicio, grande o pequeño; al expresar gratitud valoramos a los demás, reconociendo su trabajo, cualidades, y eso es algo que a todo el mundo la agrada.



Agradezcamos a Dios los maravillosos alimentos que nos proporciona, la vida, ser parte de este maravilloso universo, y de la naturaleza que nos asombra por su perfección.

Versículos de agradecimientos

GRACIAS te damos, oh Dios, GRACIAS te damos, *Pues cercano está tu nombre; Los hombres cuentan tus maravillas. Salmos 75:1*

Entrad por sus puertas con acción de GRACIAS, *Por sus atrios*

con alabanza; Alabadle, bendecid su nombre. Salmos 100:4

Entonces mandó a la multitud que se recostase en tierra; y tomando los siete panes, habiendo dado GRACIAS, *los partió, y dio a sus discípulos para que los pusiesen delante; y los pusieron delante de la multitud. Marcos 8:6*

Y tomó el pan y dio GRACIAS*, y lo partió y les dio, diciendo: Esto es mi cuerpo, que por vosotros es dado; haced esto en memoria de mí. Lucas 22:19*

dando siempre GRACIAS *por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Efesios 5:20*

Dad GRACIAS *en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. 1 Tesalonicenses 5:18*

Gracias por la vida, y la esperanza de vida eterna en Jesucristo.

Mari Carmen Jiménez