



Una temporada de gratitud

Cómo encontrar el equilibrio y la paz en esta temporada festiva

Las festividades son momentos ocupados, y las demandas adicionales de nuestro tiempo debido a las compras, la cocina, la limpieza, la planificación de las fiestas y la asistencia a eventos y reuniones sociales pueden ser estresantes.

Las festividades también son un buen momento para concentrarse en la familia y los amigos, así que no deje que el estrés se apodere de usted. Concéntrese en la gratitud para mejorar su bienestar. Los estudios sugieren que las personas que practican la gratitud son más optimistas, están satisfechas con sus vidas y conectadas con los demás en comparación con aquellos que reflexionan sobre las molestias diarias.

Cinco maneras de practicar la gratitud

- 1 Tómesese un tiempo cada día para reflexionar.** Dedique unos minutos al final de cada día y piense, o escriba, por lo que está agradecido ese día. Esto podría incluir personas, eventos o experiencias.
- 2 Tómesese el tiempo para agradecer a las personas que conoce.** Llame o envíe un correo electrónico para decir "gracias". Escriba una carta para expresar su gratitud o aprecio. Escriba notas de agradecimiento cuando reciba regalos o favores.
- 3 Agradezca a las personas que no conoce.** Salude y diga "gracias" cuando alguien deje pasar su automóvil durante el tráfico pesado.
- 4 Dé las gracias por las habilidades que tiene.** Incluso si se siente agobiado por su salud, piense en las cosas que puede hacer.
- 5 Comience un ritual familiar de gratitud.** Dé las gracias antes de una comida. Comparta aquello por lo que está agradecido antes de acostarse.

Hay ayuda disponible. Su Programa de Asistencia al Empleado es completamente confidencial y está disponible durante las 24/7 todos los días del año. Llámenos al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com para comenzar.