

Practicing Gratitude

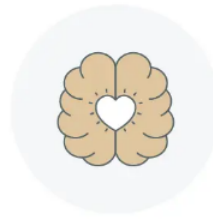
The Benefits of Gratitude



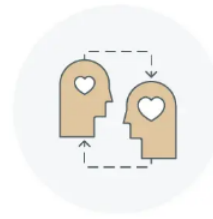
IMPROVES PHYSICAL
HEALTH



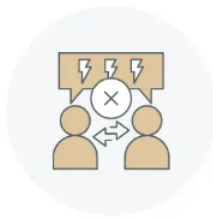
IMPROVES
SLEEP



IMPROVES
PSYCHOLOGICAL HEALTH



INCREASES
EMPATHY



REDUCES
AGGRESSION



MORE SOCIAL
CONNECTION



ENHANCES
SELF-ESTEEM



IMPROVES MENTAL
STRENGTH

Source: Morin (2014)



Gratitude is being grateful for the things one has in life. Gratitude leads to increased life satisfaction, mood, happiness, and positivity. Gratitude also reduces depression and anxiety and leads to new and lasting friendships. Check-in with a friend today and ask them, “What are you thankful for?” Ask your children over dinner, “What is one thing you are thankful for today?” Ask yourself when you wake up tomorrow, “What am I thankful for right now?” Share your gratitude with others and see how it improves everyone’s day.

The Awkward Conversations are the Ones You Don’t Have...Start Talking Today!



If you are interested to learn more, suggest topics, and/or be involved please email onejohnscreek@pathways2life.org or check our website www.onejohnscreek.org. Follow us on Facebook @onejohnscreek for additional information.

Practicar la gratitud

Los Beneficios de la Gratitud



**MEJORA LA SALUD
FÍSICA**



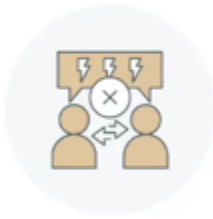
**MEJORA EL
SUEÑO**



**MEJORA LA SALUD
PSICOLÓGICA**



**AUMENTA
LA EMPATÍA**



**REDUCE LA
AGRESIÓN**



**MAS CONEXIÓN
SOCIAL**



**MEJORA EL
AUTOESTIMA**



**MEJORA LA
FORTALEZA MENTAL**

Source: Morin (2014)



La gratitud es estar agradecido por las cosas que uno tiene en la vida. La gratitud conduce a una mayor satisfacción con la vida, el estado de ánimo, la felicidad y la positividad. La gratitud también reduce la depresión y la ansiedad y conduce a amistades nuevas y duraderas. Conecte con un amigo hoy y pregúntele: "¿Por qué está agradecido?" Pregúntele a sus hijos durante la cena: "¿Por qué están agradecidos hoy?" Pregúntese cuando se despierte mañana: "¿Por qué estoy agradecido en este momento?" Comparta su gratitud con los demás y vea cómo mejora el día de todos.

Las conversaciones incómodas son las que no tienes... ¡Empieza a hablar hoy!



Si está interesado en obtener más información, sugerir temas y / o participar, envíe un correo electrónico a onejohnscreek@pathways2life.org o visite nuestro sitio web www.onejohnscreek.org. Síguenos en Facebook @onejohnscreek para obtener información adicional.