

Viviendo “*En Modo Agradecido*”

La gratitud como pasaporte a la abundancia y el bienestar

Jeanette Salvatierra

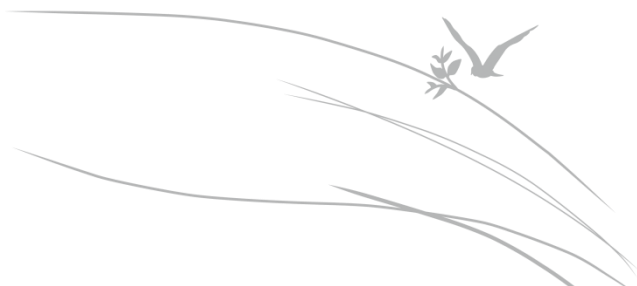
Copyright © 2016 Jeanette Salvatierra

All rights reserved.

ISBN: 978-0-9977165-0-4

DEDICATORIA

A mis amores, mis compañeros en este *Camino*,
desde siempre y por siempre





INDICE

DEDICATORIA.....	iii
INDICE.....	v
PREFACIO.....	ix
RECONOCIMIENTOS.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	15
PRIMERA PARTE: <i>Gratitud y bienestar</i> Error! Bookmark not defined.	
Capítulo 1. Una expresión de amor..... Error! Bookmark not defined.	
Una aparente contradicción.....	Error! Bookmark not defined.
Un ejemplo de transformación y gratitud	Error! Bookmark not defined.
Algunas posibles reflexiones.....	Error! Bookmark not defined.
Expresando agradecimiento.....	Error! Bookmark not defined.
Capítulo 2. La evidencia de su poder..... Error! Bookmark not defined.	
Beneficios para la Personalidad.....	Error! Bookmark not defined.
Felicidad.....	Error! Bookmark not defined.
Autoestima.....	Error! Bookmark not defined.
Optimismo.....	Error! Bookmark not defined.
Espiritualidad.....	Error! Bookmark not defined.
Impacto sobre las Emociones.....	Error! Bookmark not defined.
Reducción del estrés.....	Error! Bookmark not defined.
Incremento de la adaptabilidad.....	Error! Bookmark not defined.
Reducción del sentimiento de envidia	Error! Bookmark not defined.
Facilita la memoria de buenos momentos.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	

Efectos de la Gratitud en la Salud **Error! Bookmark not defined.**

Mejoras en el sueño **Error! Bookmark not defined.**

Incremento del ejercicio físico **Error! Bookmark not defined.**

Longevidad **Error! Bookmark not defined.**

Vida Profesional y Gratitud **Error! Bookmark not defined.**

Motivación del personal **Error! Bookmark not defined.**

Trabajo en equipo **Error! Bookmark not defined.**

Desarrollo de conexiones profesionales **Error! Bookmark not defined.**

La gratitud y nuestras relaciones humanas **Error! Bookmark not defined.**

La gratitud nos hace más agradables. . **Error! Bookmark not defined.**

Mayor capital social **Error! Bookmark not defined.**

Mejores y más duraderas relaciones de pareja . **Error! Bookmark not defined.**

Capítulo 3. Gratitud y abundancia. Algunos ejemplos de la vida real.
..... **Error! Bookmark not defined.**

Abundancia y prosperidad **Error! Bookmark not defined.**

Lo bueno, lo malo y lo dudoso **Error! Bookmark not defined.**

¿Agradecer por qué? **Error! Bookmark not defined.**

Observando un hecho desde dos perspectivas **Error! Bookmark not defined.**

Otra historia para reflexionar **Error! Bookmark not defined.**

Algunas preguntas para reflexionar. ... **Error! Bookmark not defined.**

Volviendo a la pregunta retórica **Error! Bookmark not defined.**

Recogiendo lo que se siembra **Error! Bookmark not defined.**

Opciones liberadoras **Error! Bookmark not defined.**

¿Fracaso, o encuentro del verdadero camino?..... **Error! Bookmark not defined.**

Algunas preguntas para reflexionar....**Error! Bookmark not defined.**

Poniéndonos *En Modo Agradecido***Error! Bookmark not defined.**

Capítulo 4. Un hábito personal, o personalizando un hábito..... **Error! Bookmark not defined.**

Compartiendo tesoros.....**Error! Bookmark not defined.**

Habituándose a la gratitud.....**Error! Bookmark not defined.**

Personalice el hábito.....**Error! Bookmark not defined.**

Bloqueos y obstáculos.....**Error! Bookmark not defined.**

Capítulo 5. Mi receta personal para agradecer. (Como usar este libro cuaderno).....**Error! Bookmark not defined.**

Manos a la obra.....**Error! Bookmark not defined.**

SEGUNDA PARTE: Diario de gratitud ...**Error! Bookmark not defined.**

TERCERA PARTE: El legado del diario de gratitud..... **Error! Bookmark not defined.**

Capítulo 1. Profundizando en las Recompensas. ..**Error! Bookmark not defined.**

Profundizando en el hábito a través de siete preguntas **Error! Bookmark not defined.**

Una última cosita.....**Error! Bookmark not defined.**

BIBLIOGRAFÍA.....**Error! Bookmark not defined.**

PREFACIO

Comenzar siempre agradeciendo. Por la vida, que es un recorrido lleno de oportunidades, algunas para disfrutar, otras para sufrir y todas para aprender.

Independientemente de sí se es creyente o no, cuando agradecemos estamos activando energía positiva que emana de nosotros mismos, desde nuestro interior, hacia nuestro entorno. Esta energía, que algunos llaman “*vibra*”, simpatía o carisma, nos conecta con niveles superiores de bienestar, tanto en el plano físico como espiritual. La Divinidad, el universo o como quiera usted llamar a la entidad superior que impulsó nuestra creación, reactiva su poder benéfico a favor de todos y cada uno de aquellos que muestran gratitud ante el milagro de la vida.

¿Cómo lo sé? En primer lugar, porque lo he experimentado. En segundo lugar, porque mi afán de entender los procesos de la experiencia humana, me han llevado a investigar. Y lo maravilloso del estudio sobre la gratitud, es que, la investigación y documentación de sus beneficios la han hecho científicos, místicos e incluso personas comunes, como usted y yo.

Pero como cada uno de nosotros es un ser único, expresión de una totalidad que nos une como seres humanos, me atreví a escribir sobre mi propia experiencia acerca de la gratitud.

Mi experiencia es una mezcla de vivencias personales, de familiares cercanos y amigos, y de personas que he conocido a través de mi labor como Coach de Vida.

A simple vista, todos somos iguales. Y al mismo tiempo, nuestras vidas son expresión de una unicidad especial. Esa

singularidad se origina en nuestras elecciones. Ante determinadas circunstancias en la vida, cada uno de nosotros elige qué actitud tomar ante la circunstancia, qué opción explorar o aplicar para resolver el problema que enfrentamos, con qué personas nos vamos a conectar para que nos apoyen, ayuden o simplemente, nos acompañen.

Es con base en esas elecciones que nuestras vidas se diferencian. Y cuando la elección que hacemos es agradecer por la circunstancia, cualquiera que esta sea, recargamos nuestras *baterías* de energía positiva, para llevar a cabo las acciones que nos permitan superar la situación de la mejor manera.

Una analogía para presentar mi historia

La vista aporta el 80% de nuestra experiencia sensorial. Es decir, percibimos la vida y el mundo que nos rodea principalmente a través de los ojos. La vista es tan primordial que se considera en los humanos, un propulsor e intensificador del instinto sexual, base de la reproducción y perpetuación de la especie. Es por ello que, tanto hembras como varones, invierten tiempo en acicalarse, chequear su imagen en el espejo, en su afán de atraer a potenciales parejas sexuales.

Por tanto el interesado en iniciar el cortejo, desde el sistema educativo hasta el entretenimiento, todos focalizan sus mensajes hacia la vista. Somos seres principalmente visuales, porque utilizamos más nuestros ojos para construir nuestras percepciones. Pero según los científicos, si se hace un paralelismo entre los sentidos y el teclado de un piano, la vista solo representa la octava central, 8 de las 85 teclas o diferentes estímulos que podemos percibir los seres humanos. Percepción que incluye, por supuesto, los sentidos del oído, olfato, gusto y tacto, además del sexto sentido, o intuición.

La percepción se compone tanto por el aporte individual de cada sentido, como por las correlaciones de los estímulos de un

sentido con los de los otros sentidos.

En mis investigaciones no encontré los porcentajes de aporte a la percepción de los demás sentidos físicos. Parece que no existen medidas concretas, pues la percepción es un proceso cualitativo e inconsciente. Pero lo interesante es que, hoy en día se reconoce más abiertamente el aporte de la intuición a la percepción. Aunque pueda sonar fantástico o demasiado *new age*. En este libro nos apoyaremos en el concepto de intuición, para profundizar en la gratitud.

Cuando en 2003 dejé de conducir mi auto porque la pérdida de visión hacía de mí una amenaza para mí y los demás, yo no sabía sobre la relación de la vista y la octava central del piano. Simplemente me sentí limitada, desgraciada, castigada por algún pecado olvidado o con la peor suerte del mundo.

Doce años después, y a pesar de que ya he aceptado mi falta de vista hace rato, encontrar la información sobre la riqueza potencial de percepciones proveniente de los sentidos que usamos menos, solo refuerza mi comprensión de que todo ocurre por una razón mayor que la obvia.

Gracias a mi condición visual, he enriquecido mi experiencia humana, abriéndome a sensaciones y actividades que antes delegaba en otros, o simplemente ignoraba.

Por ejemplo, pude cuidar de mi madre, perseguir mi sueño de escribir, dedicar tiempo de calidad a mi familia y amigos, conectarme con mi intuición y, en general, crecer como ser humano en servicio a otros.

Así que, ¿qué mejor asunto que el agradecimiento para mi primer libro? Por lo menos, el primero que se publica, porque tengo otros en el tintero desde hace tiempo.

Mi oferta para usted

A través de estas páginas le ofrezco mi experiencia y mi humilde entendimiento sobre lo que la gratitud puede traer a su

vida.

Pongo a su disposición mi esfuerzo para hacer de este contenido algo sencillo, fácil de poner en práctica y flexible para ser incorporado en su vida cotidiana. Porque no sé si queda claro: la gratitud debe ser una práctica diaria.

Le ofrezco mi más sincero deseo de que este libro logre inspirarlo, para que activando la gratitud, pueda alcanzar un mayor grado de abundancia y bienestar. Esa activación es lo que llamo vivir *En Modo Agradecido*.

Gracias por darme la oportunidad de compartir y crecer juntos.

Jeanette Salvatierra-Barrios
Cooper City, Florida, 2015

RECONOCIMIENTOS

A *José y Andrés Barrios*, por su amoroso apoyo y servir de inspiración para muchas de mis ideas.

A *mi familia extendida*: los de mi sangre y los de mi corazón. Vaya hasta todos ustedes, presentes físicamente o no, mi reconocimiento y agradecimiento.

A *los amigos*, cuyas historias personales me sirvieron de base para los relatos que ejemplifican muchas de las ideas de este libro. Aun cuando los nombres, situaciones y demás datos personales fueron cambiados, la esencia de sus vivencias está presente en estas narraciones.

A mi maestra *Milagros Socorro*, quien me llevó de la mano cuando decidí tomarme en serio el arte de la escritura

A *mi querida Mariale Zabaleta*, quien con amor y talento creó la ilustración de la portada interna.

A Howard Goldberg por obsequiarnos con la maravillosa fotografía de la portada.

A *Jorge Luis Prado, Adriana Salvatierra, Loly Ferreiro, Carmen Cristina Wolf, Milagros Socorro y al equipo de Creative Space* en español, por apoyarme con los detalles técnicos de edición y producción de este libro.

INTRODUCCIÓN

Con el tiempo he aprendido que vivir en una perpetua actitud de agradecimiento es posible. Y sanador. Porque una actitud agradecida permite superar los retos, ganar amigos, ser más productivo y hasta dormir mejor.

Para muchos, la gratitud suele ser una expresión esporádica, que probablemente aparecía en ocasiones especiales, como los cumpleaños o al recibir un obsequio o reconocimiento.

Pero mi propuesta es convertirla en un acompañante, en un recurso fortalecedor de su personalidad y una herramienta para alcanzar el éxito en la vida. Cualquiera que sea su definición personal de éxito.

Este acompañamiento, esta actitud de agradecimiento es lo que defino como vivir *En Modo Agradecido*. Para que usted pueda experimentar los beneficios de este *modo*, vamos a apoyarle para que se reencuentre con la gratitud habitualmente.

Desarrollando el hábito del agradecimiento

Para desarrollar cualquier hábito e incorporarlo en nuestra cotidianidad, debemos seguir algunos pasos concretos, que han sido verificados como efectivos por cientos de estudios psicológicos y reforzados por la evidencia de programas para comer sano, meditar, estudiar efectivamente y decenas de otros ejemplos.

En este libro vamos a seguir esa receta.

La formación de hábitos puede resumirse en un proceso de tres pasos. Este libro presenta los elementos necesarios en cada paso de dicho proceso.

En la Primera Parte, expondré los beneficios del

agradecimiento, los diferentes elementos que se involucran así como casos o ejemplos que ilustran estos puntos.

En la Segunda Parte vamos a proveer un acompañamiento para que usted pueda desarrollar el hábito del agradecimiento. Lo haremos a través de un cuaderno o diario, con páginas para cubrir 3 ciclos de 21 días. Para cada día se provee espacio suficiente para registrar la fecha y hora del ejercicio, así como los *regalos del día*. Y se ofrece una frase o cita original, con la finalidad de motivar la inspiración o la reflexión.

Antes del inicio de la Segunda Parte proveeré más detalles sobre la justificación e intención del cuaderno.

En la tercera parte presentaremos información que le permitirá evaluar y profundizar en los beneficios que la gratitud le provee, tras la ejecución de la rutina cotidiana.

Me atrevo a predecir que esta nueva rutina cambiará su modo de pensar y de ver la vida.

Dispongámonos a iniciar un recorrido maravilloso al encuentro de la abundancia de dones y bienes, para el cual la gratitud es el salvoconducto o pasaporte ideal.