El libro enseña a los lectores cómo la gratitud puede cambiar sus vidas para mejor y se basa en la propia transformación del autor y en su experiencia como consultor internacional y guía espiritual. El libro ofrece consejos y ejercicios para ayudar a los lectores a incorporar la gratitud en sus vidas diarias y experimentar sus beneficios, que incluyen una mejor salud mental y física, relaciones más fuertes y una mayor conexión espiritual. El libro también explora la ciencia detrás de la gratitud y cómo puede mejorar el bienestar emocional y físico.

La gratitud se describe como una "virtud maestra" que permite a las personas hacer las paces con su pasado, disfrutar el presente y confiar en el futuro. Permite a las personas reconectarse con su fuente espiritual de poder y reconocer su origen y destino. El libro enfatiza la importancia de incorporar la gratitud en la vida diaria y cómo esto puede mejorar las relaciones y la interacción con los demás.

El autor comparte su propia experiencia de transformación personal y cómo la gratitud ha contribuido a ella. Explica cómo la gratitud puede ayudar a sanar el pasado y vivir en paz, disfrutar el presente y avanzar con confianza hacia el futuro. La gratitud también se relaciona con la capacidad de vincularse emocionalmente con otras personas y cultivar poderosos sentimientos de gratitud y amor.

El libro también explora la conexión entre la gratitud y la espiritualidad. La gratitud permite a las personas reconectarse con su fuente espiritual de poder y reconocer su origen y destino. Ayuda a abrir el corazón y fomentar el amor y la compasión.

El libro ofrece ejercicios y meditaciones para ayudar a los lectores a incorporar la gratitud en sus vidas. Explora la gratitud desde el corazón y presenta los resultados de un estudio extenso sobre la gratitud.

El libro enfatiza la importancia de la gratitud en las relaciones, incluyendo la gratitud hacia los padres y los suegros. Explora cómo la gratitud puede ayudar a sanar relaciones pasadas y mejorar las relaciones actuales.

El libro también discute el papel de la gratitud en el lugar de trabajo y cómo puede mejorar las relaciones laborales y el desempeño. Explora cómo la gratitud puede ayudar a cerrar ciclos laborales y transiciones profesionales de manera positiva.

El autor comparte su propia experiencia de transformación personal y cómo la gratitud jugó un papel crucial en su vida. Explica cómo la gratitud puede ayudar a soltar apegos y miedos, y cómo puede ser una herramienta poderosa para superar adicciones.

El libro destaca el papel crucial del corazón en la gratitud y cómo escuchar al corazón puede guiar a las personas en la toma de decisiones. Explora la conexión entre la gratitud y las emociones, y cómo la gratitud puede ayudar a sanar emociones pasadas y vivir plenamente en el presente.

El libro también analiza la influencia de la gratitud en el estado emocional y cómo la percepción y el humor pueden afectar la expresión de gratitud. Explora la complejidad de la expresión de gratitud entre hombres y mujeres y cómo la cultura y la educación pueden influir en ella.

El estudio cualitativo y cuantitativo realizado por el autor reveló que el nivel promedio de gratitud en países latinoamericanos es de 3.57 en una escala de 0 a 5. El estudio también mostró que las personas con mayores ingresos tienden a vivir más la gratitud, y se discuten varias hipótesis para explicar esta correlación.

El libro concluye enfatizando la importancia de la gratitud en la vida y cómo puede transformar a las personas y a la sociedad en su conjunto.