



# El poder de la gratitud

HELLEN CASTELLAR - KELLY CAMACHO

# *¿Qué es la gratitud?*

**La gratitud es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá.**



# Versículo sobre la gratitud

**1 Tesalonicenses 5:18**

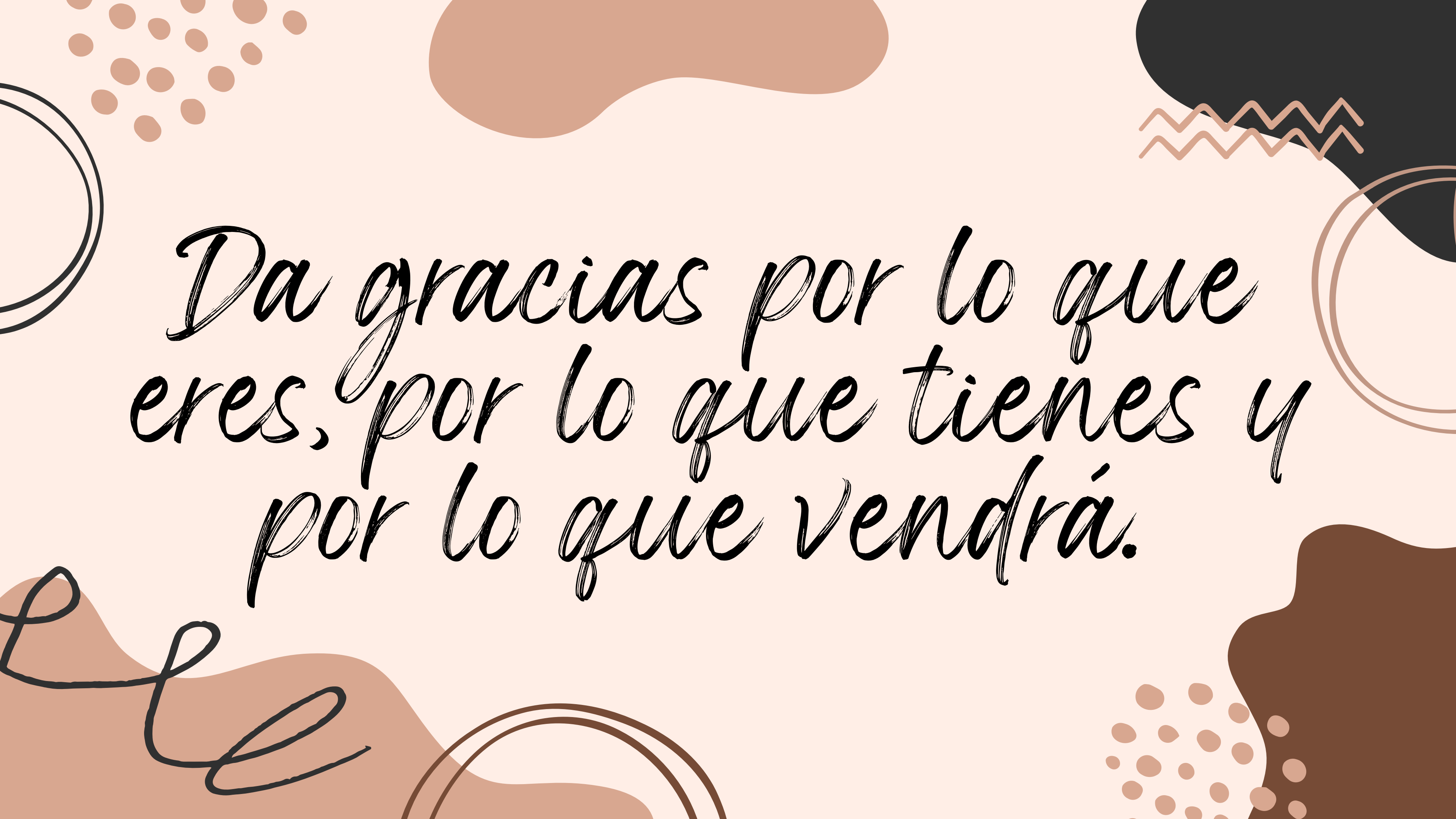




# Beneficios de la gratitud

- Disminuye la presión arterial.
- Tu sistema inmunológico se vuelve más fuerte.
- Logras tener mayor optimismo, felicidad y fuerza mental.
- Tiene emociones positivas y relaciones mejoradas.
- Disminuye la ansiedad y la depresión.
- Duermes mejor.
- Te sientes menos solo o aislado.
- Tienes mayor capacidad para ser generoso y compasivo.





Da gracias por lo que  
eres, por lo que tienes y  
por lo que vendrá.