



Lucy Chibimundo <chibimundodigame@gmail.com>

#Adviento2018 - Recibir y regalar... gracias.

1 mensaje

Chibimundo <chibimundo.digame@gmail.com>
 Responder a: chibimundo.digame@gmail.com
 Para: Lucy <chibimundo.digame@gmail.com>

5 de diciembre de 2017, 20:14

[View this email in your browser](#)

UN AÑO DE
 OPORTUNIDADES
Infinitas 2018

¿Cómo te sientes hoy **Lucy**?

Quiero darte las **gracias**. Por **creer** en mi y suscribirte a este calendario sin saber muy bien qué ibas a recibir. Por **confiar** en mi y seguir mis indicaciones. Por darme una **oportunidad**. Por estar ahí. Por todo ello **GRACIAS**.

Al cabo del día puede que digamos "*gracias*" en muchas ocasiones. Cuando nos abren la puerta, nos traen el café, nos pasan algo en la comida... a veces nos salen **automáticos**, forman parte del entramado de conversaciones que tenemos por **inercia**.

¿Cuál es el verdadero significado de gracias?
 Cuando le dices a alguien "gracias", de corazón...
 ¿Qué hay detrás? ¿Qué piensas? ¿Qué sientes?
 ¿Qué quieres que el otro sienta? ¿Cuál es el mensaje?

Cuando agradecemos **ponemos en valor** algo: el **tiempo** que ha dedicado alguien, el **esfuerzo** que conlleva algo, una **acción**, un **objeto**... Normalmente

un agradecimiento "de corazón" de esos que dices con una **sonrisa** en la boca o con **lágrimas** en los ojos precisamente por el valor que nos suponen.

Dar las gracias de forma **consciente** hace que seas más **feliz**. No lo digo yo, lo dice un puñado de gente que se ha dedicado a hacer estudios sobre estas cosas.

De cualquier forma, ser consciente de lo que **tenemos**, de aquellas personas que nos **quieren** y hacen cosas **buenas** por nosotros, o lo bueno que nos ha **pasado** es fácil que nos haga sentir **mejor**.

Hoy te propongo que reflexiones para dar **3 agradecimientos**:

Mira a tu alrededor, ¿qué ves?

En ocasiones damos las cosas por sentado.

No agradecemos las pequeñas cosas que usamos cada día, como Internet.

Te propongo hacer una **lista de 5 cosas** que usas todos los días, no es necesario que sean valiosas económicamente, pero te hacen el día a día más fácil, te hacen feliz, te ayudan...

Respira hondo, hincha los pulmones y luego suelta el aire.

Echa los hombros hacia atrás y **estira** la espalda.

Mueve un poco los dedos de las manos y los pies.

Mira hacia el techo y **sonríe**.

Para ayudarte en esto último piensa en todas las personas que están haciendo lo mismo que tu, en este momento solo porque lo están leyendo en un email ;)

Puedes hacer todo eso porque la vida **fluye** en ti. Porque tu corazón late y la **energía** recorre tus músculos.

Te propongo escribir una pequeña nota de agradecimiento a tu vida, dándole las gracias por el camino que has recorrido hasta llegar aquí.

Y si después de la nota de **agradecimiento** a la vida te has dado cuenta de las **personas** que te han **acompañado** en el camino, ya vas un poco por delante.

A tu lado en este **recorrido** hay un montón de personas, algunas habrán quedado atrás, otras habrán tomado caminos **diferentes** al que ahora llevas y puede que alguna se haya **unido** a tu paso recientemente. Todas **contribuyen** de una forma u otra.

Te propongo que pienses en las 3 personas que han hecho de tu 2017 un camino más fácil, más divertido, más calmado, te han ayudado a evolucionar, te han recogido cuando has tropezado...

Si no les agradeciste en su momento... ¿por qué no hacerlo ahora?

Y si lo hiciste, piensa que es posible que alguien esté pensando **en ti Lucy** como una de esas personas, ahora mismo.

HOY: DAR LAS GRACIAS DE CORAZÓN

Hasta
Mañana



Si hay algo en este mail que te hace sentir mal o no te gusta no lo hagas.
Si tienes alguna consulta o duda dale a responder a este email y cuéntame.

Copyright © 2017 Chibimundo, All rights reserved.

Hola :) Te has suscrito a esta lista a través de la web www.chibimundo.es para explorar las infinitas posibilidades que el 2018 trae para ti. Recibirás un email cada día hasta el 25 de Diciembre, pero si no es lo que esperabas puedes eliminar tu suscripción en cualquier momento.

Quieres cambiar la forma en que recibes estos e-mails?
Puedes [actualizar tu preferencias](#) o [eliminar tu suscripción](#) :)

MailChimp