

Guided Meditation for Gratitude

Begin in a comfortable seated position.

Feel grounded through your seat, and when you're settled, close your eyes.

This guided meditation will help you feel more gratitude.

Start to pay attention to your breath by taking mindful breaths in through your nose and out through your mouth.

Breathe in for the count of four and out for the count of four.

Start to think about how lucky you are.

What are you grateful for? Take a moment to name at least three things you are grateful for.

As you inhale, send extra gratitude to these things.

If your mind starts to wander to other things, simply be an observer of your thoughts and do not judge them. Then, bring attention back to your breath and the things you're grateful for.

Keep breathing.

All you need to do right now is breathe and drench yourself in gratitude.

Notice how practicing mindfulness and gratitude can help you feel happier.

Open your eyes and take this amazing feeling of gratitude with you throughout your day.

Meditación guiada de gratitud

Comience en una posición sentada cómoda.

Siéntase conectado a la tierra a través de su asiento y cuando este tranquilo, cierre los ojos.

Esta meditación guiada lo ayudara a sentir mas gratitud.

Empiece a prestar atención a su respiración inhalando conscientemente por la nariz y exhalando por la boca.

Inhale contando hasta cuatro y exhale contando hasta cuatro.

Empiece a pensar en la suerte que tiene.

¿De que esta agradecido? Tome un momento para nombrar al menos tres cosas por las que este agradecido.

Mientras inhala, envíe un agradecimiento adicional a estas cosas.

Si su mente comienza a prestar atención a otras cosas, simplemente sea observador de sus pensamientos y no los juzgue. Luego, devuelva la atención a su respiración y las cosas por las que esta agradecido.

Siga respirando.

Todo lo que necesita hacer ahora es respirar y llenarse de gratitud.

Observe como la practica de atención plena y la gratitud puede ayudarlo a sentirse mas feliz.

Abra los ojos y lleve este increíble sentimiento de gratitud con usted durante todo el día.