



EL JARDÍN DEL AGRADECIMIENTO



Audio de la meditación.



https://drive.google.com/file/d/1-ACrLRun_qtT2z3as3IP4c4YSYMU6Q9t/view?usp=sharing

Busca un lugar tranquilo, allí donde puedas encontrar unos minutos para estar en silencio y relajado.

Adopta una posición cómoda, céntrate en tu respiración y observa cómo su movimiento al inspirar y exhalar te va relajando. Realiza dos respiraciones un poco más profundas y cierra los ojos.

Date cuenta que tu respiración te va proporcionando paz y serenidad y después deja que fluya a su ritmo, sigue su vaivén y percibe que cuando inspiras te relaja y cuando sacas el aire va expulsando la inquietud, el nerviosismo, ... Déjate mecer tranquilamente por tu respiración durante unos instantes.

Ahora te invito a que imagines un jardín... puede ser un jardín que se encuentra en tu recuerdo o un jardín imaginado por ti... es un jardín hermoso, puede ser que haya césped, algunos pequeños árboles y también muchas flores. Date unos segundos para visualizarlo...

Observa ahora que en ese jardín hay espacio para plantar aún más flores... Imagina que esas flores son pequeños detalles que personas queridas te han regalado a lo largo del día: alguna palabra amable y de ánimo, una sonrisa, un pequeño favor ayudándote con los deberes o las tareas en casa, un gesto de cercanía y cariño con un "te quiero mucho", una llamada de alguien cercano para decirte que se acuerdan de ti y que te echan de menos, un "cuenta conmigo" siempre que lo necesites, ... o , simplemente, momentos y situaciones en las que te sientes profundamente querido por ellos.

Hay muchos regalos a lo largo del día que los demás nos ofrecen y vamos recibiendo, piensa detenidamente en alguno de ellos, imagina que tiene forma de flor, observa su textura, su aroma, su belleza, ... y plántala en tu jardín del agradecimiento para que siga creciendo con las demás.

Ahora piensa en alguna persona a quien hoy le quieres dar las gracias porque te ha regalado esa nueva "flor", ese regalo de amor. Y dale las gracias.

Dar las gracias es muy importante para que esa flor siga creciendo, y tú y los demás podáis disfrutar de ella. Hoy y todos los días puedes reflexionar durante unos instantes en motivos que tienes para DAR LAS GRACIAS. Por ello, te invito a seguir cultivando y hacer crecer tu JARDÍN DEL AGRADECIMIENTO.



[Vídeo de Gracias](#)

