

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** ¡Hola! Bienvenida a "*Crea Una Vida Extraordinaria*". Estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres.

**[00:00:26] [Carolina Zuleta]:** Hoy quiero compartirte la práctica más importante de todas: la gratitud. Cómo te he compartido en episodios anteriores, el aprendizaje más grande de mi vida es entender que todo lo que sentimos viene de nuestros pensamientos y que nuestros pensamientos los podemos elegir. Cuando le comparto esto a personas por primera vez, mucha gente me dice: "*pero Caro, eso es imposible porque cuando alguien se muere pues yo me voy a sentir triste*" y les voy a explicar por qué no. Si en este momento que estás viendo este video, de pronto alguien que tú conoces -ojalá que no- se muera, tú no te vas a poner triste porque tú no sabes; tú solamente experimentas la tristeza en el momento que tienes pensamientos como: "*esa persona se murió*" o "*nunca más los voy a poder volver a ver*", entonces todo lo que sentimos viene de nuestros pensamientos. La mayoría de la gente quiere ser feliz, sin embargo tienen pensamientos opuestos a la felicidad. Piensan: "*odio mi trabajo*", "*mi jefe es lo peor*", "*estoy muy gorda*", "*no soy capaz*" y te puedes dar cuenta, ese tipo de pensamientos no generan la felicidad. Por eso es que la gratitud es tan importante, porque cuando practicamos la gratitud, lo que hacemos es enfocar nuestra mente en muchas cosas positivas, en apreciar lo que ya tenemos en la vida y eso es lo que nos hace felices.

**[00:01:50] [Carolina Zuleta]:** En los últimos diez años, he tenido la oportunidad de estudiar con grandes maestros, científicos de neurociencia, psicólogos e inclusive profesores de metafísica. Y si hay algo en lo que todos están de acuerdo, es que la gratitud es muy importante practicarla. La famosa investigadora Bennett Brown, quien es una mujer a quien yo admiro muchísimo, dice que en sus 12 años de investigaciones, con más de 11000 datos, no ha encontrado una sola persona que se llame a sí misma feliz, que no practique la gratitud todos los días. Por otro lado, Oprah tiene una frase muy famosa, donde dice: "*no es que las personas felices sean agradecidas, sino que las personas que practican la gratitud, son felices*". Así que te puedes dar cuenta, no importa si mira la gratitud desde la parte científica, psicológica o espiritual, es una práctica fundamental para poder ser feliz.

**[00:02:47] [Carolina Zuleta]:** En mis citas de coaching, siempre invito a mis clientes a que hagan una práctica de gratitud diaria, pero algunas veces me dicen: "*Caro, estoy pasando por un momento tan difícil, que no sé por qué sentirme agradecido*". Y esta es la historia que les cuento: a mi amigo Aarón y a mí nos invitaron a dar un curso de

coaching a jóvenes indigentes. Cuando nos estábamos preparando y pensando que les íbamos a enseñar, yo le propuse a Aarón que hiciéramos un ejercicio de gratitud y Aarón me dijo: "*Caro, ¿pero cómo vamos a hacer un ejercicio de gratitud con indigentes?*" y le dije: "*vas a ver la capacidad de las personas de encontrar algo por lo que sentirse agradecidos*". Ese día estamos rodeados de más o menos 40 o 50 jóvenes indigentes, cuando le pedimos a cada uno que nos contara por qué se sentía agradecido, la energía del salón fue increíble. Pasamos 45 minutos en donde cada joven tenía una razón más por la que sentirse agradecidos. Terminamos todos con lágrimas en los ojos, porque nos dimos cuenta que la gratitud no viene de las cosas que tenemos, sino de la perspectiva con la que miramos la vida.

**[00:03:52] [Carolina Zuleta]:** Una excelente manera de practicar la gratitud, es todos los días escribir cinco razones por las que te sientes agradecida. No necesitan ser cosas grandes, pueden ser: el café delicioso que me tomé esta mañana o la sonrisa de mi hijo o ese atardecer que me tocó ver tan hermoso. Lo importante no es la cantidad de cosas que escribas o la magnitud de esas razones lo importante es que cuando lo estés escribiendo, sientas la gratitud en tu corazón. ¡Empieza a practicar la gratitud ahora mismo!, te invito a que en los comentarios me compartas tres razones por las que te sientes agradecida.

**[00:04:33] [Carolina Zuleta]:** Y si te encantó este episodio, te va a fascinar nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Este año por el lanzamiento de mi canal, cada semana estoy ofreciendo a la comunidad, una videoconferencia donde contesto preguntas y ofrezco asesorías personalizadas para que alcances tus metas. Así que ve ahora mismo a [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) y suscríbete a mi comunidad. Y recuerda, tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

**--END OF AUDIO--**

**--END OF ALL AUDIOS--**