

Palabras que inspiran gratitud

Una recopilación del Consejo Asesor de Pacientes

La gratitud, sentirse agradecido, se ha relacionado con el bienestar. Los expertos en pacientes renales compartieron que cuando leen citas inspiradoras o piensan en aquello por lo que están agradecidos, se sienten felices. Aquí hay una lista de citas que nuestros pacientes expertos han encontrado útiles.



La vida no siempre es la fiesta que esperábamos, pero mientras estemos aquí debemos sonreír y estar agradecidos.

—Anónimo

Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices; ellos son los jardineros encantadores que hacen florecer nuestras almas.

—Marcel Proust

Piglet notó que, aunque tenía un corazón muy pequeño, podía albergar una gran cantidad de gratitud.

—A. A. Milne, Winnie-the-Pooh

Algunas personas se quejan de que las rosas tienen espinas; yo agradezco que las espinas tengan rosas.

—Alphonse Karr

Es imposible sentirse agradecido y deprimido al mismo tiempo.

—Naomi Williams

La gratitud puede aumentar la dopamina y la serotonina, al igual que los antidepresivos.

—thepsychmind.com

Algunos días no habrá una canción en su corazón. Cante de todos modos.

—Emory Austin

Lo que le pasa a una persona es menos significativo que lo que sucede dentro de él.

—Louis L. Mann

A través de la bondad amorosa, todas las personas y cosas pueden florecer nuevamente desde dentro.

—Sharon Salzberg

Nadie necesita una sonrisa tanto como aquellos que no tienen nada para dar.

—Rabino Samson Raphael Hirsch

Muchas veces la compasión es la solución.

—Danielle LaPorte

Sea un arcoíris en la nube de alguien más.

—Maya Angelou

Nuestras palabras son las embajadoras de nuestro espíritu.

—Anónimo

Mi vida es mi mensaje.

—Mahatma Gandhi

Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no entregarlo.
—William Arthur Ward

Al expresar nuestra gratitud, nunca debemos olvidar que el mayor agradecimiento no es pronunciar palabras sino vivir de acuerdo con ellas.
—John Fitzgerald Kennedy

Soy solo uno; pero sigo siendo uno. No puedo hacerlo todo, pero aun así puedo hacer algo. No me negaré a hacer algo que puedo hacer.
—Helen Keller

Que nuestros corazones y manos se extiendan en COMPASIÓN hacia los demás, porque cada uno está recorriendo su propio camino difícil.
—Dietrich Uchtdorf

En cualquier momento dado, tiene el poder de decir que NO es así como esta historia TERMINARÁ.
—M. H. S. Pourri

Cultive el hábito de agradecer todo lo bueno que le llega y de dar gracias continuamente. Y debido a que todas las cosas han contribuido a su progreso, debe incluir todas las cosas en su agradecimiento.
—Ralph Waldo Emerson

¿Por qué está agradecido? ¿Hay citas que lo inspiren? Utilice los siguientes espacios para escribir sus citas favoritas o algo por lo que esté agradecido.

Estoy agradecido por...

Estoy agradecido por...

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10
911 E. 86th St., Ste. 30
Indianapolis, IN 46240

ESRD Network 12
2300 Main St., Ste. 900
Kansas City, MO 64108
Línea gratuita: 800-444-9965

Línea gratuita: 800-456-6919



esrd.qsource.org