



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

Doctor, ¿Cuáles son los efectos físicos de ser agradecido?

Hoy día estaba pensando en mi vida: mi familia, mi vida espiritual, mi trabajo como quiropráctico, mi salud física, emocional, mental...

Claro, las preocupaciones de la vida, que se ven insoportables algunas veces, ahora con la pandemia y sus efectos metidos en todos los aspectos de nuestra vida nos podemos sentir atacados por todos lados.

Y mi mente se empezó a enfocar en las cosas que andan bien en mi vida. La realidad es que mi salud está muy bien y me siento muy agradecido por ella. En mi trabajo me dedico a ayudar a otras personas para que puedan obtener el máximo rendimiento de sus cuerpos por la mayor cantidad de años, siempre buscando maneras que disminuyen el uso de productos farmacéuticos y de cirugías.

¡Y me sentí muy agradecido hoy!

Inmediatamente me sentí más relajado y decidí investigar cuáles son los beneficios de expresar gratitud y porque me hizo sentirme muy bien.

La realidad es que hay mucho escrito sobre la gratitud. La expresión de gratitud causa que nuestros cerebros liberen dopamina y serotonina. Estos son dos neurotransmisores cruciales para nuestra salud mental y emocional y aun tienen beneficios físicos.

La dopamina y la serotonina son responsables por nuestras emociones, y cuando son producidas, nos hacen sentir "bien". También mejoran inmediatamente nuestro estado de ánimo, haciéndonos sentir felices en una manera profunda.

Aquí hay varios efectos positivos de ser agradecido:

- Ayuda a dormir mejor.
- Ayuda a disminuir agresión.
- Ayuda a mejorar nuestro autoestima.
- Promueve mejores y más amplias relaciones sociales.
- Ayuda con la salud física.
- Mejora su capacidad mental y psicológica.

Y me di cuenta que practicar gratitud es como ir al gimnasio...

Les dejo con un dicho que conozco de una escritora estadounidense: **"We often take for granted the very things that most deserve our gratitude."** - Cynthia Ozick
"A menudo damos por sentado las cosas que más merecen nuestra gratitud". -Autora Cynthia Ozick



Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m.
mitiendalatina@gmail.com
1811 N. 24th St, Ste E
Phoenix, AZ 85008

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- **Argentinos** • **Brasileros**
- **Colombianos** • **Cubanos**
- **Dominicanos** •
- Guatemaltecos** • **Hondureños**
- **Peruanos**
- **Salvadoreños** • **Uruguayos**
- **Venezolanos**

Aceptamos
estampillas
de comida

Teléfono

602 286 6422

Fax

602 286 0022

Paquetería a
México
y envío de
encomendas a
Centroamérica