

1

¿Qué es el Efecto Gratitud?

*La gratitud no sólo es la más grande de las virtudes,
sino la que engendra todas las demás.*

CICERÓN

Nací el día de Acción de Gracias. Según parece mi madre quería que fuera una persona agradecida. Me destinó a que me implicara en lo que yo he denominado el Efecto Gratitud. Un día, cuando tenía unos cuatro años, se sentó en mi cama, se inclinó sobre mí y me dijo: «Hijo, has de contar siempre tus bendiciones, porque los que lo hacen y están agradecidos por su vida, reciben más oportunidades para estarlo». Nunca he olvidado sus inspiradoras palabras. Esos fragmentos de sabiduría han regido mi vida desde entonces. Fueron también esas palabras las que me iniciaron en el Efecto Gratitud.

Me sentiré agradecido cuando haya motivo para estarlo

*Contamos detenidamente nuestras desgracias
y aceptamos nuestras bendiciones sin reparar en ellas.*

PROVERBIO CHINO

Cualquier momento de nuestra vida que no seamos capaces de recordar con gratitud es porque no lo hemos examinado detenida-

mente. De haberlo hecho, habríamos reconocido la grandeza del orden oculto que algunos filósofos y teólogos denominan la obra secreta del plan divino. De hecho, sólo existe el amor, ese orden superior o equilibrio sincrónico y mantenido, a menudo oculto, pero presente en toda la naturaleza, no sólo en nuestra limitada realidad sensorial. Como Albert Einstein hubiera dicho: «Tras todo trabajo científico de primer orden, inevitablemente existe una convicción de la racionalidad o inteligibilidad del mundo, semejante al sentimiento religioso. Esta firme creencia, enraizada en un sentimiento profundo, en una mente superior que se revela en el mundo de la experiencia, representa mi idea de Dios».

He tenido la bendición de viajar ampliamente durante muchos años y en mis viajes he preguntado a personas de todo el mundo: «¿Qué harías si sólo te quedaran veinticuatro horas de vida?» Y todas me han respondido: «Si sólo me quedaran veinticuatro horas diría “Gracias” y “Te amo” a aquellas personas que más me han aportado en la vida». También preguntaba: «¿Cómo te gustaría que te amaran y valoraran?» Y todas me contestaron, independientemente de su raza, credo, edad, género o fe, que querían ser amadas y valoradas por lo que realmente eran, por su verdadero ser.

¿Qué hay que no merezca ser amado y valorado? Yo he tenido la gran suerte de que he sido guiado desde que nací hacia la misión de honrar este gran orden divino con humilde gratitud. Ésta es una de las razones por las que escribo sobre el Efecto Gratitud.

Si los seres humanos querían ser amados y valorados por lo que realmente son, el amor y el aprecio debían ser la esencia de nuestra existencia humana. Así que me propuse descubrir qué era ese estado de gratitud. La gratitud surge cuando lo que deseamos y esperamos coincide con lo que tenemos o cuando nuestra propia voluntad o intención humana coincide con lo que los teólogos han denominado la voluntad divina o el orden oculto. Cuando sentimos humildad y agradecimiento por la divinidad, recibimos seguridad y gratitud por la humanidad. Pero cuando nuestras percepciones y emociones no

¿Qué es el Efecto Gratitud?

15

están equilibradas y no reconocemos el bello equilibrio del orden divino, nuestra voluntad choca con la voluntad divina y sentimos desprecio por lo que tenemos.

Muchas personas suponen que la verdadera *gratitud* surge cuando perciben que sus valores individuales reciben apoyo y pueden contar sus bendiciones de una manera sencilla y superficial. Estas mismas personas también suponen que la *ingratitud* surge cuando alguien desafía sus valores, cuando pueden contar sus desgracias. Pero esto no es más que una imagen parcial, pues la gratitud profunda y verdadera, la que hace brotar lágrimas de inspiración surge sólo cuando realmente despertamos al orden oculto y al perfecto equilibrio que hay en nuestras vidas y en todo el universo, cuando nos damos cuenta de que el apoyo y el reto y todos los opuestos complementarios tienen lugar al mismo tiempo. Éste es el momento en que la verdadera gratitud surge espontáneamente dentro de nuestros corazones y cuando accedemos a la más poderosa fuente de amor que da lugar al Efecto Gratitud.

Falta algo en mi vida. ¿Cómo puede ayudarme a encontrarlo la gratitud?

Sé agradecido. Cultiva una «actitud de gratitud», el agradecimiento depende mucho más de la actitud que de las circunstancias. Cuando sientes la falta de lo que no tienes, ¡da gracias a Dios por lo que tienes!

JIM STEPHENS

Observando mi propia vida y la de las personas con las que he tenido la oportunidad de trabajar, me he dado cuenta de que todos buscamos algo. Todos tenemos el deseo de expandir nuestra conciencia y potencial. Pero debido a que lo que percibimos a través de nuestros sentidos es limitado, sólo podemos ver, oír, oler, saborear y sentir

una parte infinitesimal de lo que realmente está a nuestro alcance en nuestra existencia infinita. En otras palabras, experimentamos una realidad finita de la realidad infinita. Por consiguiente, está la realidad infinita de la divinidad que permanece oculta y la «finitud» real de la humanidad que es la que se revela. De modo que debido a nuestros interminables deseos nuestro viaje por la vida nunca acaba de completarse, es decir, tal como yo lo califico está «inacabado».

Observamos el universo a través de telescopios y microscopios, pero su capacidad de aumento no sobrepasa cierto nivel. De modo que la inmensidad y la infinitesimalidad de los planos superiores o inferiores escapan a nuestro alcance. El universo es infinito, pero debido a nuestra conciencia limitada, sólo podemos percibir este diminuto campo al que llamamos realidad. Lo que está más allá siempre es un misterio. Lo que está dentro del mismo ya es historia. ¿Por qué historia? Porque bastan unos milisegundos para sentir algo y registrarlo en nuestra conciencia y al momento pasa a formar parte del pasado.

Tenemos un misterio y una historia entre manos: una aproximación de lo infinito y la realización de lo finito. Pero como siempre tenemos algo que no está al alcance de nuestra conciencia sensorial inmediata sentimos este impulso por lo desconocido. Yo lo denomino el vacío que engendra el deseo de investigar y expandirse. Nunca he visto a nadie que se levante por la mañana y diga: «No quiero ser tan espiritual o quiero ser menos inteligente o sentirme fracasado en mi carrera. Quiero tener menos dinero que ayer y reducir el número de miembros de mi familia. Quiero tener menos amigos y menos vitalidad». Puede que haya momentos en los que se nos pone a prueba y que pensemos eso, pero, en general, son transitorios.

Los momentos emocionales de desequilibrio y limitación siempre son transitorios. Pero el amor verdadero y equilibrado es eterno y está cargado de fuerza. Es esta amorosa esencia expansiva la que despierta nuestra conciencia y potencial para lo infinito. De hecho, todos sentimos el impulso eterno de crecer en todas las áreas men-

¿Qué es el Efecto Gratitud?

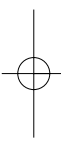
17

cionadas, incluyendo nuestro cuerpo mortal. Pero también estamos conectados con nuestro verdadero ser o alma inmortal, gracias al amor. Tenemos un anhelo, un impulso, una visión y el mensaje interior de expandirnos hacia lo infinito. Ralph Waldo Emerson, en su ensayo *Círculos* dice: «Nuestra alma nos conduce a círculos cada vez mayores, pero la mente nos atrapa con su sistema de creencias, hasta que en nuestra conciencia aparece la idea expandida de una mente más universal, y la frontera de nuestra mente amplía sus límites, y así sucesivamente, *ad infinitum*».

Nuestra mente es impulsada a explorar la infinitud de la divinidad en todos los aspectos de nuestra vida, para expandir nuestra conciencia y despertar nuestra esencia. Debido al vacío que engendra el deseo de investigar y expandirnos, sentimos el deseo de la búsqueda o al menos el de recordar lo que sabemos de manera innata. Nuestros vacíos determinan lo que serán nuestros valores y lo que percibimos como una carencia se convierte en lo más importante. Por ejemplo, si percibimos que nos falta una relación sentimental, la buscamos. Si percibimos que tenemos menos dinero de lo que nos gustaría, intentamos conseguir más. Si percibimos que nos falta conocimiento, lo buscamos. Aquello que más nos parece faltarnos es lo que nos conduce a buscar lo que nos parece importante. Lo importamos para poder subir el siguiente peldaño de la gran escalera de la conciencia. Nos estamos expandiendo constantemente y nuestros vacíos en el infinito son los que rigen nuestros valores en lo finito, la propia palabra *fulfillment* («plenitud») significa «llenar la mente hasta rebosar». Henry James dijo: «Nada que provenga de los sentidos satisfará al alma». Las únicas cosas que satisfacen al alma son la gratitud y el amor que siente el corazón. Nuestros anhelos son los que guían nuestros valores y éstos dictan nuestro destino; a su vez, nuestros destinos cambian cuando cambian nuestros valores; nuestro destino no es más que un destino en el espacio y el tiempo a lo largo de nuestro viaje y nuestro viaje es la suma de nuestros destinos.

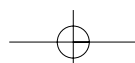
¿Puedes ver lo sagrado en las cosas que te parecen normales, como una calle asfaltada o una lavadora? Si te concentras en hallar lo «bueno» de cada situación, descubrirás que la vida de pronto se llena de gratitud, un sentimiento que nutre el alma.

RABINO HAROLD KUSHNER



Todos tenemos una escala de valores única, y lo que para mí puede ser más importante, para ti puede ser irrelevante, por lo tanto vemos el mundo de maneras distintas. Imagina un matrimonio que está paseando por un centro comercial. Para ella lo más importante son sus hijos, su ropa, salud, educación, etc.; para él, su negocio. Mientras están en el centro comercial, ella se fijará en cosas que tengan relación con los hijos y apenas prestará atención a lo que tenga que ver con el negocio de su marido. Ella tendrá un «trastorno por exceso de atención» en la sección de niños y «trastorno por déficit de atención» en la sección relacionada con el negocio de su marido. A su vez, él no se fijará en las cosas de la sección de niños y lo hará en la que le interesa. Tendrá «trastorno por exceso de atención» cuando vea cosas que tienen relación con su empresa y «trastorno por déficit de atención» con los objetos de la sección infantil. La consecuencia será que, cuando él esté comprando, ella estará enfocada en otra cosa, y cuando compre ella, él se aburrirá como una ostra. Para salvar esta situación, Dios ha enviado a Starbucks a la Tierra, a los centros comerciales, para que las parejas puedan pasar el rato y apreciarse mutuamente.

Ésta es la paradoja. Lo que ocupa el lugar inferior en nuestra escala de valores suele ser nuestra parte más repudiada. Y aquello que repudiamos es lo que atraemos continuamente a nuestra vida a través de los demás, hasta que aprendemos a amarlo y a aceptarlo. Cuando algo apoya nuestros valores, nos abrimos a ello y lo dejamos entrar. Pero cuando es al revés, lo apartamos. De modo que lo que él está apartando, ella lo está aceptando y a la inversa. No es más que un juego. A él se le despierta la atención y ve oportunidades en todo lo que puede serle útil para su negocio. Al igual que hacen



¿Qué es el Efecto Gratitude?

19

los investigadores cuando están investigando algo, aceptan toda la información que apoya sus valores o creencias, pero tienden a cerrarse a las cosas que los ponen en peligro.

¿Es una trampa la evaluación?

*El que es diferente de mí no me empobrece, sino que me enriquece.
Nuestra unidad se basa en algo superior a nosotros mismos,
en el Hombre...
Pues ningún hombre quiere escuchar su propio eco
o verse reflejado en un cristal.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Mientras proyectamos nuestros valores en nuestro mundo inmediato y en el universo, evaluamos todas las cosas y, en el proceso, polarizamos lo impolarizable y humanizamos lo divino infinito. Proyectamos nuestros valores y damos por hecho que todos ven el mundo a través de nuestros ojos. De igual modo, intentamos evitar la mitad de la ecuación, es decir, todo aquello que desafíe nuestros valores. Cuando nos encontramos con alguien que los apoya, lo ponemos en un pedestal, y cuando sucede lo contrario, lo enterramos en un hoyo. Con esto nos condenamos a vivir con favoritismos y admiración o con resentimiento y desdén.

Pero cuando ponemos a una persona en un pedestal, ocupa nuestro tiempo y espacio en nuestra mente. Si alguna vez te has encaprichado de alguien, observarás que te cuesta dejar de pensar en esa persona. Esta percepción desequilibrada crea un vínculo esclavizante con el objeto que te gusta. Sólo vemos lo positivo, nos sentimos atraído hacia ello y gobierna nuestra vida. Al mismo tiempo, si vemos algo que realmente nos plantea un reto, lo etiquetamos como «malo» y procuramos evitarlo. Pero el hecho es que aquello que no nos gusta también ocupa espacio y tiempo en nuestra mente.

La verdad del asunto es que siempre que evaluamos algo nos envuelve la ilusión de otra cosa que está por encima o por debajo de nosotros. Si nos hemos encaprichado de alguien, anhelamos sacrificarnos por esa persona. Damos prioridad a sus valores antes que a los nuestros. Queremos cambiar para parecernos más a ella. Es justo en ese momento cuando dejamos de sentirnos agradecidos por quiénes somos. Las personas a las que ponemos en un pedestal nos conducen a la ingratitud por nuestra propia existencia. Puesto que percibimos que tienen algo que a nosotros nos falta, repudiamos ciertos aspectos nuestros. Creedme, no tienen nada que a nosotros nos falte. Sólo lo tienen de una forma diferente. Cuando nos menospreciamos y queremos cambiar para ser como la otra persona, estamos viviendo la vida de otro. Estaremos llenando nuestra vida de «debería», «debo», «he de», «voy a», «se supone que», y de todas las variedades de tiempos imperativos vinculados a la forma de actuar de otro.

Del mismo modo que, si otra persona pone nuestros valores en entredicho, fanfarroneamos, la apartamos y le guardamos rencor. También vamos por ahí con todos esos imperativos y condicionamientos, sintiéndonos orgullosos de los mismos. Imponemos nuestros convencimientos a otros y queremos que sean como nosotros. En ese momento dejamos de sentir agradecimiento por esas personas. Cada vez que menospreciamos a los demás, introducimos automáticamente la ingratitud en nuestra vida. Queremos ser como otra persona o que los demás sean como nosotros, pero ¿cuántas personas quieren ser amadas y apreciadas por lo que son?

No temas los errores: no existen.

MILES DAVIS

Cuando queremos a las personas tal como son, se convierten en nuestros seres queridos. Sin embargo, mientras mantengamos una visión distorsionada, gastaremos una tremenda cantidad de energía construyendo pedestales o cavando hoyos. Lo curioso es que esta-

mos totalmente seguros de que tenemos razón. En estos casos es cuando la voluntad humana desafía a la divina. Todo este proceso de evaluación surgió de la suposición de que nos faltaba algo. Mientras sigamos identificándonos con nuestro ser sensorial mortal y finito, sentiremos este vacío y tendremos esa misma escala de valores. Cuando estamos en un estado de ingratitud nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás. Pero si nos rendimos al potencial infinito que reside en nuestro interior, nos damos cuenta de que no nos falta nada. Sólo se encuentra en una forma que todavía hemos de reconocer. Cuando lo hacemos, vemos que ese vacío era ilusorio y que ya tenemos el valor que estamos buscando con todo su potencial.

No hay nada que juzgar, ni evaluar. Nuestra mente encuentra un equilibrio perfecto. Vemos que todo está en orden, dejamos nuestra evaluación y entramos en el mundo del SOUL [alma], el Spirit Of Unconditional Love [Espíritu del Amor Incondicional]. En ese estado no se juzga, sólo existe el reconocimiento de la grandeza divina que hay en otros, a la vez que no negamos la divinidad que hay en nosotros. En ese momento, experimentamos una pléthora de amor y gratitud incondicionales y somos capaces de ver lo que es, en vez de proyectar lo que no es, y podemos honrar la presencia del orden divino que antes estaba oculto para nosotros.

¿Cuál es mi propósito en la vida y cómo vivo una vida con propósito?

La prueba para descubrir si tu misión en la Tierra ha concluido es sencilla: si estás vivo, no ha terminado.

RICHARD BACH

Cuando tenía diecisiete años y vivía en una tienda de camping en Hawái y surfeaba prácticamente cada día, casi me muero por un envenenamiento con estricnina. Esta crisis inesperada se convirtió en una

gran bendición porque tuve la oportunidad de conocer a un sabio llamado Paul C. Bragg que me ayudó a despertar a la inspiradora misión de mi vida. Esta misión o sueño era convertirme en un gran maestro, sanador y filósofo. Quería viajar por el mundo y dedicar mi vida al estudio de la relación de las leyes universales con el cuerpo, la mente y el espíritu, especialmente en lo que respecta a la sanación. Quería visitar todos los países del mundo y compartir mis descubrimientos con los demás. Quería ayudar a las personas a vivir con la mayor inspiración y grandeza posible. Eso es lo que me propuse a esa edad y llevo treinta y cuatro años trabajando en ello. Todavía sigo con esa misión y pienso hacerlo mientras mi cuerpo físico siga con vida. Tengo la bendición de haber podido compartir este mensaje con mil quinientos millones de personas. He llegado a la convicción de que sólo existe el amor divino y que el resto es ilusorio. Ahora siempre pregunto: «¿Dónde no hay amor y dónde no está Dios?» Todo lo que no podemos describir como una expresión de la divinidad y del amor es porque todavía no lo hemos llegado a conocer. Nos guía a través de sistemas de *feedback* para hacer que nuestras percepciones vuelvan a equilibrarse y podamos reconocer el orden divino en las mismas.

Cuando tenía dieciocho años, tuve la gran suerte de leer el *Discurso de metafísica* del filósofo alemán Gottfried Wilhelm Leibniz. En él describía con suma belleza lo que denominaba perfección, belleza, amor y grandeza divinas. Afirmaba que pocas personas llegan a conocer esa perfección divina, pero que las que lo consiguen cambian sus vidas para siempre. Creo que las personas que están llamadas a profundizar, a trascender sus evaluaciones iniciales y que tienen la humildad de escuchar a su voz y tener en cuenta su visión interior, son las que pueden experimentar su naturaleza divina, el verdadero espíritu amoroso que vibra dentro de cada uno de nosotros.

*La tragedia de esta vida no es que termine tan pronto,
sino que tardemos tanto en empezar a vivirla.*

W. M. LEWIS

Desde los dieciocho años he querido ser una de esas personas de las que hablaba Leibniz. Quería saber cómo despertar y tener una conciencia superior de ese amor y grandeza divinos. Los que no los reconocen viven juzgando y echando cosas en falta. Debido a nuestra falta de gratitud nuestro cuerpo responde con reacciones a las que denominamos estrés. Al final nuestros cuerpos se desintegran y sus átomos los utilizan los que descubren esta gran verdad. Nuestros síntomas físicos no son más que un sistema de *feedback* que tiene nuestro cuerpo para que nuestra conciencia despierte a la verdad de la perfección divina y al amor omnipresente. Cuando hemos despertado y sabemos descifrar los signos, regresamos a la verdad de nuestro corazón. La verdad no hace que evaluemos, sino que e-AME-u-emos y en ese proceso podemos encarnar el amor en forma de luz.

Cuando tenemos una tendencia positiva o negativa, cuando tenemos un encaprichamiento o sentimos resentimiento, pesan emociones sobre nosotros que nos hundén. Pero cuando esas tendencias se equilibran, en un momento de iluminación divina integramos esas partes que habían roto nuestra armonía. Esta radiación iluminadora se expande en círculos o esferas concéntricas cada vez mayores, a medida que nuestra alma nos induce a un destino de mayor sabiduría y apertura. Si dominamos el arte de vivir el maravilloso presente contemplando el equilibrio de la vida, despertamos nuestro conmovedor principio divino que nos guía hacia la grandeza, despertamos el *Efecto Gratitud*.

El efecto onda expansiva

*Si Dios es omnipotente y omnisciente,
toda acción y reacción humana, toda aspiración
y sentimiento forma parte de esa divinidad.*

ALBERT EINSTEIN

Cuando ignoramos el principio de la gratitud y no contemplamos las cosas con profundidad, enseguida lo juzgamos y calificamos todo. Pero al cabo de una semana, un mes, un año o cinco años, nos damos cuenta de que lo que habíamos juzgado no era más que una ilusión descompensada.

Durante treinta y cuatro años he anotado diariamente las cosas por las que estaba agradecido. No he dejado de hacerlo ni un solo día. Lo que quiero decir es que, si nos detenemos a observar, hay muchas cosas a lo largo del día por las que podemos sentirnos agradecidos. Pero si sólo nos fijamos en lo que está a nuestro favor y no agradecemos las cosas que nos plantean retos, perdemos la equilibrada grandeza de todo lo que nos rodea. No podemos gozar de una verdadera plenitud, tenemos «media-plenitud», quedarnos sólo con la mitad de la ecuación es como quedarnos con un polo de un imán en vez de buscar el magnetismo que nos ofrecen las oportunidades que se nos presentan en la vida. Si aceptamos ambos aspectos, el apoyo y el reto, conseguimos disfrutar de nuestra verdadera integridad. Durante treinta y cuatro años he procurado reconocer con agradecimiento lo que es. Ésa es la fuente del *Efecto Gratitud*.

*Nuestro mundo cobra sentido por el valor de nuestras preguntas
y por la profundidad de nuestras respuestas.*

CARL SAGAN

Si no vemos el orden a simple vista, tenemos la responsabilidad de seguir buscando. Cuando nos entregamos a la divinidad y en los momentos de gratitud, podemos ver la grandeza divina, somos catapultados a un nuevo nivel cuántico por la fuerza del *Efecto Gratitud*. Nuestra voluntad nos transforma para ser receptivos a la inteligencia y el orden divinos. Creo que nuestra realización personal, es decir, la liberación de las ataduras de la percepción errónea se produce en el momento en que reconocemos humildemente el or-

¿Qué es el Efecto Gratitud?

25

den divino y las leyes universales que nos guían. En ese instante de gratitud, reconocemos nuestra propia grandeza en lugar de fijarnos en nuestra condición de mortales.

Llevo treinta y cuatro años de mi vida intentando desarrollar una ciencia reproducible para que las personas puedan reconocerse a sí mismas en todos los seres humanos. Hace mucho me di cuenta de que cualquier cosa que otra persona dijera de mí era cierta. Yo lo contengo todo. Soy agradable y mezquino; bueno y cruel; doy, pero también tomo. No puedo negar esos otros aspectos y fingir que pertenecen a otros, pero cuando soy sincero, soy consciente de que encierro todas las cualidades. Siempre había pensado que quería desprenderme de la mitad de ellos. Luego me di cuenta de que era absurdo. Seguían aflorando en mi vida una y otra vez. Al final, acabé aceptándolos. Y cuando lo hice, aprendí a usarlos con sabiduría. Lo que quiero decir es que no es necesario que te deshagas de ninguno de tus aspectos para quererte. Eres grande tal como eres. Todos somos fruto de la admiración. Si hubiera algo en ti que no sirviera para algún fin, habría desaparecido. Pero ahí está. Y si no ves de qué modo te ayuda, tu deber es seguir buscando. Que nunca abandonemos esta búsqueda; pues con este descubrimiento viene el Efecto Gratitud.

Cuando estaba en primer curso de la escuela primaria, me dijeron que nunca aprendería a leer, escribir o a comunicarme. Que nunca conseguiría nada, ni llegaría demasiado lejos en mi vida. Me lo creí. Durante diez años, desde los siete hasta los diecisiete, estuve convencido de eso. A esa edad conocí a Paul C. Bragg que creyó que yo era un genio y que podía aplicar mi propia sabiduría. Esa afirmación pudo más que mis dudas. Su claridad transformó el concepto que tenía de mí mismo y mi destino. Desde que conocí a ese sabio, he soñado con hacer lo mismo por los demás en todo el mundo. Estaba convencido de que podía transformar sus vidas porque vi cómo esa creencia me transformó a mí.

Creo que es muy conveniente dedicar un momento cada día, antes de entrar en el reino de los sueños, a dar las gracias por todo lo

que has experimentado a lo largo del día. También es aconsejable empezar el día con gratitud al despertar del mundo de los sueños y adentrarte en la aventura del soñar despierto. Todo es un mundo de sueños y la gratitud es la esencia. La gratitud tiene un efecto de onda expansiva en todas las áreas de nuestra existencia, nuestro verdadero poder se despierta a través de la gratitud y su efecto se llama amor. Cuando no estamos agradecidos, nos encerramos en nosotros mismos debido al miedo y al sentido de culpa, pero cuando estamos llenos de gratitud, suceden cosas que algunos llaman milagros. En los capítulos siguientes me gustaría compartir contigo cómo puede influir la gratitud en tu mente, en tu profesión y en tu economía. También me gustaría demostrarte lo que puede hacer por tu familia, tus relaciones sociales y tu bienestar físico el Efecto Gratitud. Así que ponte el cinturón de seguridad y empecemos el viaje.

*Si la única oración que has dicho en tu vida
ha sido «Gracias», es suficiente.*

MAESTRO ECKHART