

## **GrupoLaberinto explica por qué ser agradecido hace a la gente más feliz**

**El próximo 28 de noviembre se celebrará el Día de Acción de Gracias. Una festividad típica de los EE.UU que se ha expandido por cada rincón del planeta. Existen dos tipos de gratitud: la condicional y la incondicional, la primera consiste en sentirse bien cuando a uno le salen las cosas como espera, la incondicional es un modo de vida que, según los expertos, conduce a la felicidad. Grupolaberinto, el último concepto en psicoterapia, cuenta por qué es tan necesario agradecer para ser más feliz**

A continuación, Grupolaberinto explica por qué ser agradecido convierte a uno en alguien mucho más feliz:

**Aumenta la felicidad y el bienestar:** una persona agradecida se enfoca únicamente en lo que tiene, y no en lo que le hace falta o en lo que añora. El hecho de valorar lo que cada quien posee, sin compararse con los demás, hace a uno más feliz.

**Desarrolla una actitud positiva ante la vida:** cuando uno es agradecido tiende a ver el lado bueno de las cosas, lo que se traduce en más felicidad en su día a día.

**Ayuda a hacer felices a otras personas,** por ejemplo, cuando a uno lo valoran en su trabajo o le agradecen su ayuda en algún tema importante, se siente mucho más feliz. Una persona agradecida no sólo es más feliz consigo misma, sino que beneficia también la vida de los demás.

**Fortalece las relaciones:** este punto tiene mucho que ver con el anterior, si se es agradecido con los demás, ellos se sentirán más unidos y las relaciones interpersonales se harán mucho más sanas y sólidas.

**Ayuda a valorar las cosas y hace a uno más consciente de lo que hay a su alrededor:** ser alguien agradecido abre ante quien lo es un mundo que la mayoría de las personas desconoce.

**Elimina el miedo, la frustración y la violencia,** ya que vivir dando las gracias cada día, evita que uno piense en el miedo y también lo hará repudiar las disputas y la violencia. Además, ser agradecido en la vida es la única manera de no frustrarse cuando ésta se pone difícil y presenta contrariedades.

### **Acerca de Grupolaberinto**

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además,

quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Joaquín Costa, 15

28028 Madrid

Seguir en:

/laberintogrupo

/GrLaberintoPsi

<https://www.linkedin.com/company/grupolaberinto-salud-y-psicolog%C3%ADa/>

**Datos de contacto:**

GrupoLaberinto  
659946553

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>