

10 CONSEJOS PARA VALORAR LO QUE TENEMOS

ACCIÓN DE GRACIAS 2016

Se acerca el día de Acción de Gracias, y aunque en España no es tradición, nunca está demás imitar lo bueno y practicar el agradecimiento ¿y si este otoño le damos la vuelta al pesimismo y disfrutamos de todo lo bueno que nos ocurre? Valorar lo que de verdad importa y vivir siendo agradecido mejora nuestra autoestima y la forma de relacionarnos con los demás. A quién agradece, el mundo le devuelve una sonrisa...por eso, Artiem Hotels, expertos en cultura fresh y mindfulness, nos dan 10 pautas para ser agradecido y valorar lo que tenemos.



- 1. Evita la envidia.** Es un sentimiento que ocurre especialmente con las personas más cercanas... No te compares con nadie y aprende a quererte tal y como eres. Igual que los demás, tus defectos y virtudes son únicos y no puedes (ni debes) copiar a nadie más.
- 2. Enfrentate a tus miedos y acepta los fallos.** Sé valiente y justo contigo mismo... El ser humano se equivoca y no pasa nada, lo importante es afrontar los miedos y seguir adelante. Atrévete a cambiar y haz de tus fallos nuevos aprendizajes. Busca el lado bueno de las cosas.
- 3. Escucha a tu corazón.** Tú eliges cómo quieres vivir y decides qué cambios quieres hacer en tu vida. Sólo escuchando a tu corazón podrás alcanzar lo que realmente deseas.

4. **Quiérete.** Piensa en positivo y atraerás lo positivo. Conócete, valórate y después da lo mejor de ti mismo. Parece una tarea complicada, pero con ganas y fuerza de voluntad no hay nada imposible.
5. **Vive el presente.** No te aferres al pasado, ni tampoco te centres en el futuro. Cómete el mundo ahora, todo lo anterior es historia y el destino se crea con las vivencias de hoy.
6. **Sé detallista.** Quiérete, pero quiere también a los demás. La vida es como un boomerang y todo lo que das, se devuelve. Una simple nota escrita a mano a un compañero o a un familiar un día cualquiera es un detalle que hará que la persona se sienta querida y agradecida por tu parte.
7. **Márcate objetivos.** Medita, haz deporte, lee un libro, aprende a cocinar o intenta cumplir ese propósito que cada año se queda en la famosa lista de intenciones sin tachar.
8. **Cuídate.** Recuerda: *“Mens sana in corpore sano”*. Estar en una buena condición física y mantener una dieta equilibrada también es importante para nuestra autoestima. Beber agua, dormir lo suficiente y mantener un estilo de vida saludable te ayudará a ser más feliz y sentirte mejor con los demás.
9. **Agradece de corazón.** Dar las gracias no es lo mismo que agradecer, son términos relativamente parecidos pero tienen distintos enfoques. Profundiza en lo que hizo esa persona por ti y haz que no se sienta uno más. Agradecer te liberará.
10. **Sé consciente en cada momento.** Aprovecha cada oportunidad que te regale la vida para pensar en las cosas que te va dando. Aprende a disfrutar del sabor de tu plato favorito, del olor de tus calles una mañana de lluvia, del aire que roza tu cara... son sensaciones que pasamos por alto, pero que te llenarán de energía y buenas vibraciones.

Acerca de ArtiemHotels

ArtiemHotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (ArtiemCapri, ArtiemAudax, ArtiemCarlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca ArtiemFreshPeopleHotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

ArtiemCAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

ArtiemAUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un

50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

ArtiemCARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

