

* * *

RECURSO GRATUITO - QUETEIMPULSA.COM.MX

Mi Diario de Gratitud

*Guía práctica para transformar tu vida
a través de la gratitud consciente*

*La gratitud es el arte de apreciar las pequeñas cosas
que hacen grande la vida. - Rosa Montero*

*Por Araceli Lopez Mendez R.Sc.P.
queteimpulsa.com.mx*

Que es un Diario de Gratitud?

Un diario de gratitud es un cuaderno o conjunto de hojas donde anotas exclusivamente las cosas por las que te sientes agradecida. A diferencia de un diario tradicional, su proposito es enfocar tu energia en la gratitud.

Una de las claves para alcanzar nuestros suenos es agradecer todo: tanto lo bueno como lo no tan bueno. Cada situacion, por dificil que sea, esconde una leccion valiosa.

Como funciona?

Por la manana:

Anota 3 cosas sencillas por las que estas agradecida al despertar. Pueden ser pequenas: tu cama comoda, un nuevo dia, tu cafe caliente.

Por la noche:

Reflexiona sobre tu dia y agradece entre 1 y 10 situaciones. Esto te ayuda a terminar el dia con una vibracion positiva y en paz.

Beneficios de practicar la Gratitude

Te conecta con el presente

Al decir gracias lo haces en el aquí y ahora. Esto te ayuda a vivir con mas consciencia y plenitud en cada momento del día.

Convierte dificultades en sabiduria

Agradecer por lo no tan bueno te permite encontrar el aprendizaje valioso que hay en cada desafio de tu vida.

Abre la puerta a la abundancia

La gratitud te alinea con la energia del universo, que comienza a trabajar a tu favor para atraer mas plenitud y bienestar.

Eleva tu vibracion

Cuando agradeces tu estado de animo cambia, tu rostro se ilumina y tu mente se enfoca naturalmente en lo positivo.

Fortalece tu fe

En tiempos de confusion o miedo, la gratitud recuerda tu fe, da certeza y abre las puertas a la paz interior.

Mi Plantilla Diaria de Gratitud

Fecha: _____

Por la mañana - Hoy agradezco...

1. _____

2. _____

3. _____

Por la noche - Hoy tambien agradezco...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Mi afirmacion de hoy:

*Aqui y ahora, soy una manifestacion de gratitud
que vibra con plena consciencia. Y Asi Es!*