

14 días de
GRATITUD



La magia de agradecer

Por qué enfocarnos en las malas situaciones? Si hay tanto por agradecer?.

Ojos para ver la naturaleza, manos para tocar y escribir, piernas y pies para caminar e ir donde queremos estar, y voz para expresarnos y comunicarnos. Son muchas cosas que dejamos pasar y damos por sentado solo porque están allí.

Más te has puesto a pensar lo agradecida que debes de estar por tener cosas tan "simples" pero que realmente no lo son?

Agradecer cada día nos permite que no solo nuestra vibración se transforme sino que permite que estemos en paz con nosotros y nuestro alrededor, nos vamos volviendo más conscientes de todo lo que debemos agradecer y de todo lo que nos acompaña en nuestra vida.

Enfocarnos y quejarnos en lo negativo no servirá de nada, vamos a sentirnos tristes, y atraeremos más de eso que no queremos.

No somos conscientes de los beneficios de agradecer.

Puedes hacerlo todos los días antes de dormir o cuando recién te levantas, o en cualquier momento de tu día y cuantas veces lo creas necesario, lo importante es que lo realices todos los días. Al inicio debes de recordarlo con mayor frecuencia para que lo realices, pero a medida que pasa el tiempo se vuelve parte de ti.

Este ejercicio también te ayudara a darte cuenta de lo agradecida que debes de estar y que tal vez, antes no te habías dado cuenta por centrarte en lo negativo.

Algunos de los beneficios de este ejercicio son:

.Aumenta tu vibración y tu estado de ánimo.

.Tus pensamientos se tornan positivos y cambias la forma en que ves la vida.

.Creas otra realidad.

.Afrontamos de una manera distinta las situaciones negativas.

.Atraes más abundancia a tu vida.

Confía en tu proceso, sabes que todos los procesos son distintos en cada persona, si tienes un sueño y deseas que sea haga realidad, primero debes de confiar para que llegue a ti, recuerda que lo que ha de ser será.

Y si no, es porque no era para ti y algo mucho mejor vendrá a tu vida.

No te desanimés, todos tenemos el poder de que nuestra vida se transforme, si no estás a gusto con ella puedes hacer que sea diferente, para eso debes de cambiar esas viejas creencias limitantes que tenemos desde niños, esas que nos enseñaron, que siempre hemos pensando que son verdad, que son realidad, la queja y la negatividad. Por eso es importante que inicies haciéndote responsable de tus pensamientos y tu vibración.

El mejor momento para iniciar es HOY!

GRATITUD

**Es la clave que convierte los problemas en
BENDICIONES y lo inesperado en REGALOS**

4 RITUALES

Que puedes incorporar a tu rutina diaria

- ♥ Al despertar da las gracias 3 veces
- ♥ Al ducharse imaginar que el agua es energía positiva que limpia todo tu campo energético y te cubre en una esfera protectora
- ♥ Al tomar tu desayuno bendicelo y cargalo con toda la energía que necesitas para tu día
- ♥ Cada vez que uses tus llaves visualiza que se están abriendo las puertas a todos tus sueños y anhelos de tu corazón

RETO

15 días de amor propio

01. Mira una peli que te guste
02. Sal a caminar sola
03. Escribe 5 cosas por las que te sientas agradecida
04. Has una comida saludable que te guste
05. Lee sobre un tema nuevo
06. Usa tu outfit favorito
07. Tómate un baño largo
08. Medita al menos 10 minutos
09. Has una playlist con tus canciones favoritas
10. Levántate temprano y disfruta del desayuno
11. Has una pausa, tomate un día de descanso
12. Piensa 3 cosas que te motiven a trabajar
13. Deja de seguir a gente tóxica en las redes
14. Con honestidad dile a alguien lo que sientes
15. Mirate al espejo y di cosas bonitas hacia ti!

Amate eres Maravillosa!

Frasco de la Felicidad

- ♥ Cada día escribe en un papel pequeñas y grandes cosas que te hacen feliz
- ♥ guárdalo en el frasco
- ♥ al final de un año lee todas las cosas que viviste y veraz lo maravillosa que es la vida!





Diario de GRATITUD

- 5 cosas que agradeces hoy

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**- 5 personas que estas agradecido
que hayan estado o estén en tu vida**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tomate un momento para vos y repite este ejercicio todos los días



Diario de GRATITUD

**- 3 cualidades y/o habilidades que
agradeces tener hoy**

1.

2.

3.

**- 3 Experiencias por las que
hoy agradeces**

1.

2.

3.

Tomate un momento para vos y repite este ejercicio todos los días



DESCRIBE UNA SITUACIÓN NEGATIVA QUE VIVISTE HOY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ESCRIBE LA MISMA SITUACIÓN PERO POSITIVAMENTE,
Qué aprendizaje te deja este momento y cómo asumo
mi responsabilidad de adulto.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gracias por ser parte de mi vida