

DIARIO DE GRATITUD

Bienvenida a tu espacio íntimo y seguro



El poder de la gratitud

A veces nos olvidamos de lo más esencial y vivimos en piloto automático sin reparar en la belleza de lo simple. En nuestro día a día mandan las obligaciones, a veces desde una autoexigencia que nos limita y que no nos define.

El agradecimiento es una práctica transformadora que nos ancla en el presente y nos permite reconocer la abundancia que existe en nuestras vidas, incluso en los momentos difíciles.

¿Por qué cultivar la gratitud?

La gratitud desde la presencia es una herramienta poderosa de sanación emocional. Cuando entrenamos nuestra mente para reconocer aquello por lo que estamos agradecidas, activamos una brújula interna que nos guía hacia la resiliencia y la esperanza y nos hace volver a equilibrarnos y hacer brillar nuestra esencia y autenticidad.

Te invito a instaurar la gratitud en tu pensamiento diario para:



Reorientar nuestro foco hacia lo que sí tenemos, no hacia lo que nos falta



Reducir la ansiedad y la depresión al cambiar nuestro estado emocional



Fortalecer las conexiones neuronales asociadas al bienestar



Nos permite reconocer que incluso en los desafíos hay aprendizajes y bendiciones ocultas



Cultiva la aceptación y la paz interior



Tu práctica diaria

Regálale este **SUGUS EMOCIONAL** cada día, una pequeño guiño que transforma lo ordinario en extraordinario. Escribe antes de irte a dormir **3 motivos por los que sentir o estar agradecida ese día** y convierte tu rutina en una oportunidad para **entrenar tu mente hacia la gratitud genuina**. La repetición crea un hábito. Esta práctica consciente y amorosa no busca negar las dificultades o los desafíos que la vida nos presenta, sino que nos invita a **ampliar nuestra mirada, tanto interior como hacia nuestro entorno**. Nos permite reconocer y acoger con calidez todo aquello que **nutre profundamente nuestro espíritu y alma**, los pequeños gestos, los milagros, las bondades invisibles y los momentos de conexión. Al abrazar este **regalo diario para contigo misma**, cultivas un jardín interior de paz, resiliencia y alegría, fortaleciendo tu esencia más auténtica.

Con Amor y Agradecimiento.

Noelia.

Palabra y Terapia.

Lunes

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



Cada nuevo comienzo es una oportunidad para renacer desde el agradecimiento.



Martes

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



El amor que te das a ti misma es el primer paso hacia la plenitud.

Miércoles

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



A mitad de la semana encuentra tu equilibrio interior.

Jueves

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



La transformación comienza cuando agradeces lo que eres hoy.

Viernes

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



Celebra tus logros, por pequeños que parezcan. Todos cuentan.

Sábado

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



El descanso también es gratitud hacia tu cuerpo y tu espíritu.

Domingo

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____



Honra tu camino. Cada paso te ha traído hasta aquí con propósito. Estás en el lugar donde tienes que estar.

Mi semana de gratitud para imprimir

Lunes

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Martes

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Miércoles

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Jueves

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Viernes

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Sábado

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Domingo

Tres motivos por los que hoy estoy agradecida:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

Sugerencias que te pueden ayudar

01

Rutina matutina

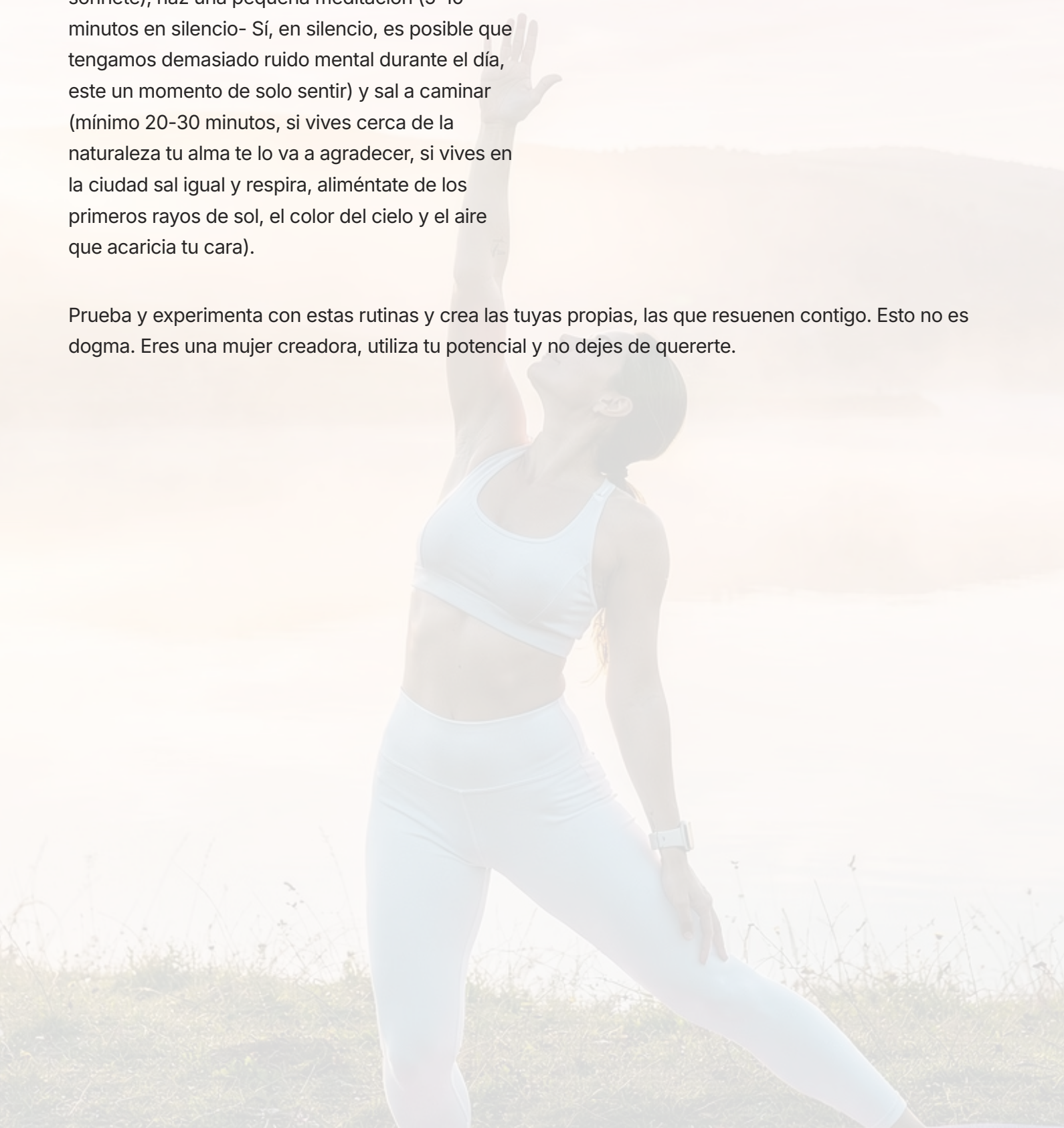
Lee los agradecimientos del día anterior nada más despertarte. Todavía en la cama, despiértate, bosteza con ganas y lee. Si tu día a día te lo permite, tras tu aseo diario (mírate al espejo y sonríete), haz una pequeña meditación (5-10 minutos en silencio- Sí, en silencio, es posible que tengamos demasiado ruido mental durante el día, este un momento de solo sentir) y sal a caminar (mínimo 20-30 minutos, si vives cerca de la naturaleza tu alma te lo va a agradecer, si vives en la ciudad sal igual y respira, aliméntate de los primeros rayos de sol, el color del cielo y el aire que acaricia tu cara).

Prueba y experimenta con estas rutinas y crea las tuyas propias, las que resuenen contigo. Esto no es dogma. Eres una mujer creadora, utiliza tu potencial y no dejes de quererte.

02

Revisión semanal

Al finalizar la semana, relee lo que escribiste y subraya en un color que te guste aquellos agradecimientos que se repiten o que te hayan hecho sacar una sonrisa.



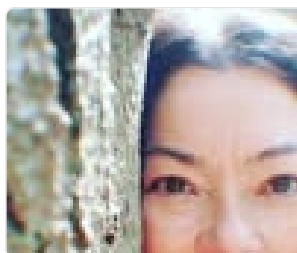
Recuerda

Si mantienes este hábito comprobarás cómo la práctica diaria de la gratitud transforma tu percepción de las cosas, de la vida, en definitiva.

Recuerda: la gratitud no es negar lo difícil, sino reconocer que incluso en la dificultad, hay hilos de luz que nos sostienen.

❏ Importante: Estas propuestas no sustituyen ningún tratamiento médico, son un complemento a tu terapia si este es tu caso.

 palabrayterapia.es
PALABRA Y TERAPIA



 Instagram



Noelia Terrón. Escritura Consciente. Aco...

416 Followers, 464 Following, 50 Posts - See Instagram photos and videos from Noelia...



**ACOMPANIAMIENTO
TERAPÉUTICO**
ESCRITURA Y CONSCIENCIA

 Jotform



SUSCRIPCIÓN NEWSLETTER

Favor pulse el enlace para completar este formulario.

