



# ¡Sánate tú mismo con Mindfulness!



Es tiempo de cambiar la historia que nos estamos contando, crear coherencia de corazón y mente a través de una de las prácticas espirituales más antiguas y efectivas que existen: La Gratitude

# DE CERRO A PRO



**Validez Internacional**

Doble Certificación

Doc. Oficial



- 1 Simplifica tu aprendizaje**  
Certificación Internacional Online del más alto nivel, a través de una experiencia única y un aprendizaje basado en el modelo learning-by-doing centrado en tres ejes clave: Entender, Aplicar y Experimentar.
- 2 Fácil de entender**  
Obtendrás conocimiento puro y estandarizado, **avalado a nivel internacional**, con acreditación Oficial mediante plataforma virtual TeachableU.
- 3 Respaldo Internacional Oficial**  
Contamos con mas de 60 certificaciones internacionales para especializarte y mejorar tus áreas de oportunidad utilizando las nuevas tecnologías aplicadas a la vida.
- 4 Añade credibilidad**  
Formación acreditada por el Instituto Onfases Online, Gloce (Global Certification Entrepreneurs) y SEP-CONOCER.

# GANA DINERO

Sanando a las personas



# INDICACIONES

Como realizar los ejercicios, da clic o escanea el código Qr



Todo lo que nos rodea es energía, incluso tú mismo eres energía.



¡Cambia la historia que te estás contando!

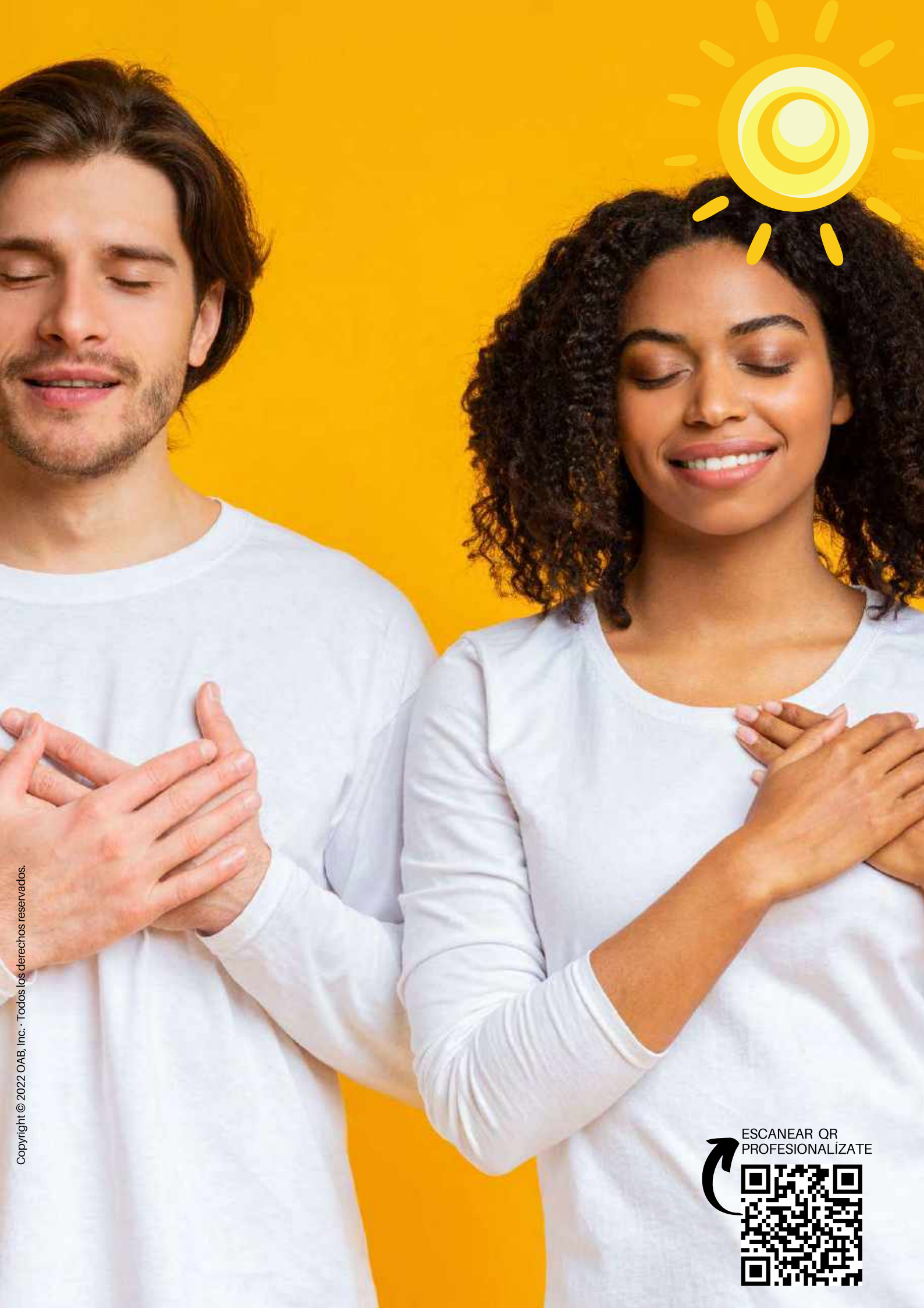
21 días de gratitud



# INDICACIONES

ESCANEAR QR  
INDICACIONES





Copyright © 2022 OAB, Inc. · Todos los derechos reservados.

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





**Cuando nuestra mente entra en estado de supervivencia se enfoca en todo lo que no tenemos, en lo que hemos perdido o en lo que nos hace falta y esto crea un estado de emergencia y escasez dentro de nosotros, alejándonos de la soluciones y abriéndole la puerta al sufrimiento, pues nos desconectamos de nuestra verdadera esencia: el amor, la creatividad y las posibilidades infinitas.**

### **Es la ley universal**

*La gratitud opera a través de una ley universal que gobierna toda la vida.*

**Según la ley de atracción, que gobierna toda la energía de nuestro Universo, desde la formación del átomo hasta el movimiento de los planetas, "los semejantes se atraen mutuamente". Es por la ley de atracción que las células de toda criatura viva se mantienen unidas, así como la sustancia de todo objeto material. En tu vida la ley opera en tus pensamientos y sentimientos, porque también son energía. De modo que cualquier cosa que pienses, cualquier cosa que sientas, está atraído hacia ti mismo.**

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





☀ Elige tu vibración personal  
**Al crear coherencia  
de corazón y mente,  
cambia tu universo**



**Todo lo que nos  
rodea es energía,  
incluso tú mismo eres  
energía.**

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



No importa qué religión practiques, o si eres o no religioso, estas palabras de las Sagradas Escrituras se aplican a ti y a tu vida. Describen una ley fundamental de la ciencia y del Universo.

# GRACIAS

"Porque a cualquiera que tiene gratitud, se le dará, y tendrá más. Pero al que no tiene gratitud aun, lo que tiene le será quitado".



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





# 21 DÍAS DE GRATITUD

ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES







# FUNDADOR INSTITUTO ONFASES ONLINE **Oscar Arturo Barcelata**

Profesionalízate de manera integral de acuerdo a las nuevas tendencias de aprendizaje.

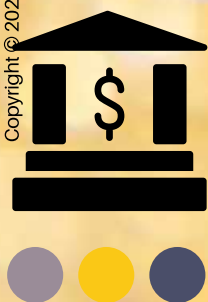
**¡Trabaja en cualquier parte del mundo!**



## **Leader Certification Entrepreneurs**

Contamos con mas de 60 Certificaciones Internacionales para especializarte y mejorar tus áreas de oportunidad. Obtendrás conocimiento puro y estandarizado, avalado a nivel internacional, con acreditación Oficial mediante plataforma virtual TeachableU.

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





La historia está llena de famosas figuras que practicaron la gratitud y cuyos logros los colocaron entre los más extraordinarios seres humanos que han vivido jamás: Gandhi, la Madre Teresa, Martin Luther King, Jr., el Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Platón, Shakespeare, Esopo, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein y muchos, muchos más.

Los descubrimientos de Albert Einstein cambiaron la manera en que vemos el Universo y, cuando se le preguntó sobre sus monumentales logros, sólo habló de dar las gracias a los demás. ¡Una de las mentes más brillantes de todos los tiempos daba gracias a los demás más de cien veces al día por el trabajo que habían realizado!

¿Es motivo de asombro que tantos misterios de la vida hayan sido revelados a Albert Einstein? ¿Resulta acaso asombroso que Albert Einstein haya logrado algunos de los más importantes descubrimientos de la historia? Él practicó la gratitud cada día de su vida y a cambio de ello, recibió abundancia en muchas formas.



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





Es muy simple: cuando no te sientes agradecido no puedes recibir más a cambio. Has impedido que la magia continúe en tu vida. Cuando no estás agradecido, detienes el curso de una mejor salud, mejores relaciones, más alegría, más dinero y ascensos en tu trabajo, carrera o negocios. Para recibir tienes que dar. Es la ley. La gratitud equivale a dar gracias, y sin eso te eliminas de la magia y de recibir cualquier cosa que quieras en la vida.

Con toda seguridad te has sentido agradecido varias veces en tu vida, pero para ver sus efectos y causar un cambio cuántico en tus circunstancias actuales, tienes que practicar la gratitud y convertirla en tu nueva forma de vida.

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





Si quieres dinero para la educación de tus hijos, analiza cada detalle, incluyendo la universidad en la que quisieras que tus hijos estudien, el costo de las matrículas, los libros, las comidas, la ropa y el transporte, de manera que sepas exactamente cuánto dinero vas a necesitar.

Si quieres viajar, anota los detalles sobre los países que quisieras visitar, cuánto tiempo quieres que dure el viaje, qué cosas quieres ver, dónde te quieres hospedar y los medios de transporte que quieres usar en el viaje.

Si quieres una pareja perfecta, escribe detalladamente las características que quisieras que tenga esa persona. Si quieres mejorar tus relaciones, anota las que quieras mejorar y cómo quieres que sean.

Si quieres más salud o mejorar tu condición física, haz una lista detallada de las maneras en que quisieras mejorar tu salud o tu cuerpo. Si quieres la casa de tus sueños, haz una lista de cada detalle que quieras que tenga esa casa, cuarto por cuarto. Si hay cosas materiales específicas que quieres, como un automóvil, ropa o artículos eléctricos, haz una lista.

Si quieres lograr algo, como aprobar un examen, obtener un título universitario, alcanzar una meta deportiva, tener éxito como músico, médico, escritor, actor, científico o ejecutivo de negocios, cualquiera que sea lo que quieres lograr, anótalo lo más específicamente posible.

Te recomendaría enfáticamente que encuentres tiempo para mantener una lista de tus sueños a lo largo de tu vida. Anota las cosas pequeñas, las grandes o lo que quieras en este momento, este mes, o este año. Según vayas pensando más cosas, añádelas a la lista, y según vayas recibiendo cosas, táchalas de la lista. La manera más fácil de hacer una lista de lo que quieres es dividirla en categorías:

- Salud y cuerpo
- Carrera y trabajo
- Dinero
- Relaciones
- Deseos personales
- Cosas materiales

"Al expresar nuestra gratitud, nunca debemos olvidar que la mayor apreciación no es decir palabras, sino vivir por ellas".

JOHN F. KENNEDY

Añade las cosas que quieres en cada categoría.

Cuando tengas claridad sobre las cosas que quieres, estarás señalando la dirección definitiva en que quieres que el poder mágico de la gratitud cambie tu vida, ¡y entonces estarás listo para comenzar la aventura más emocionante y apasionante que has experimentado jamás!



# ¿CUANTOS DÍAS?

Por 21 días ¿Por qué 21 días?

Porque 21 días es el tiempo que la mente y el cuerpo necesita para entrar en sintonía con cualquier hábito que comienzas a practicar y te lleva a conectar con el interior, elevado a un nivel de consciencia y aprendiendo a estar en el presente día con día.



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





## ¿Dónde puedes ver los BENEFICIOS de la gratitud en tu vida?

- En tu relación contigo y con tus seres queridos.
- En las nuevas relaciones con las personas que vas a atraer a tu vida.
- En tu salud física y rendimiento en cada área de tu vida.
- En tu salud emocional, reduciendo tus niveles de estrés.
- En tu desempeño mental y productividad.
- En un mayor nivel de empatía y de compasión con las personas que te rodean.
- En tu calidad del sueño.
- En tu autoestima ya que aprenderás a reconocer y a valorar tus talentos y apreciar el éxito de quienes te rodean.

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





## Después de 21 días

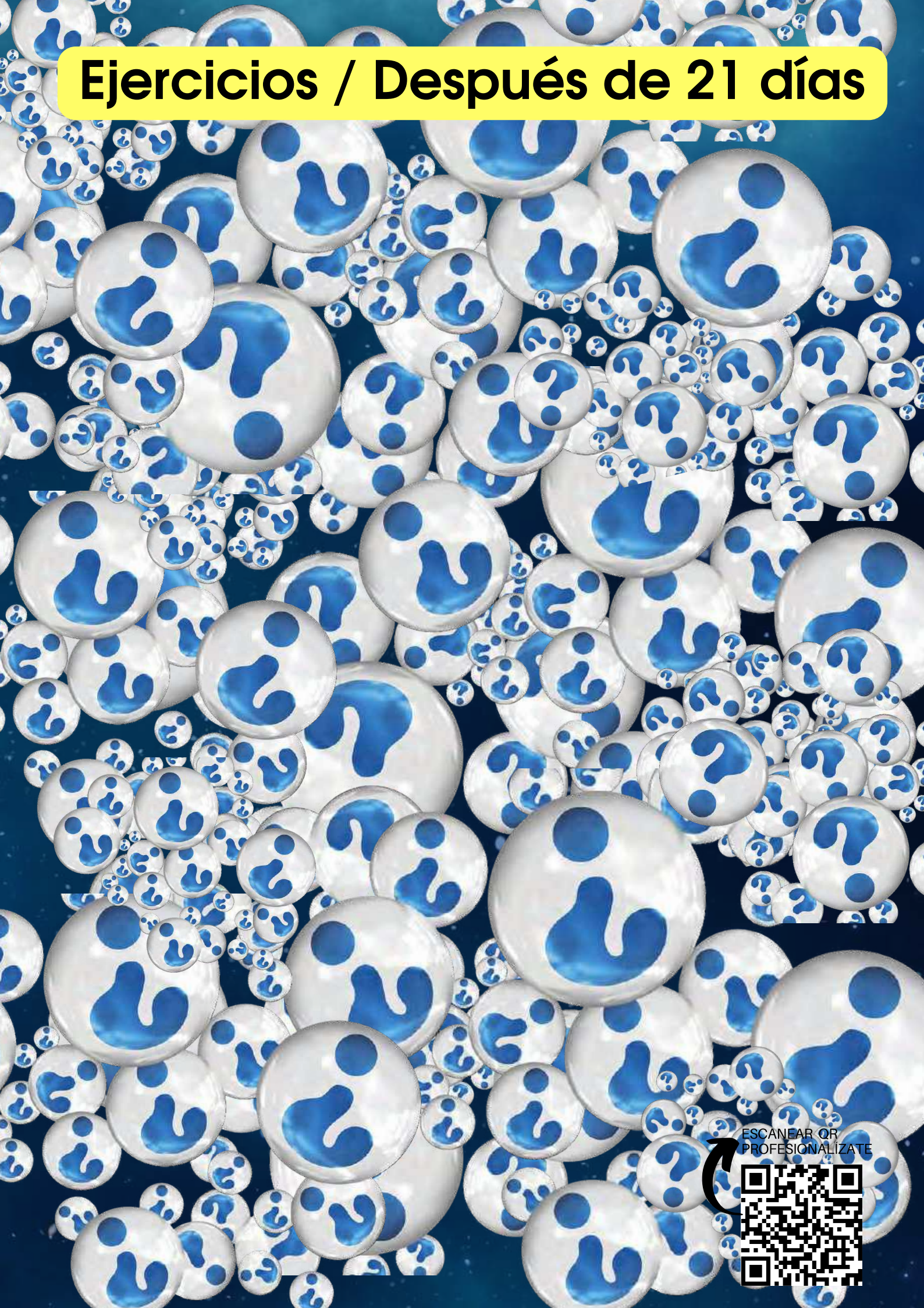
Una vez que hayas completado los 21 ejercicios mágicos, puedes utilizar ejercicios particulares para aumentar la magia donde o cuando tengas una necesidad específica, de salud o dinero, si quieres conseguir el trabajo de tus sueños, tener más éxito en tu trabajo o mejorar una relación. O puedes abrir este libro y dar clic al azar para continuar la práctica de la gratitud y cualquier ejercicio que aparezca en la página que abras es el ejercicio que has atraído y será por tanto el perfecto para ese día.

Al final de los 21 ejercicios, hay también recomendaciones de ejercicios que puedes utilizar en combinación y que acelerarán cualquier efecto en áreas específicas de tu vida. ¿Puede uno excederse en la gratitud? ¡Jamás! ¿Puede tu vida ser demasiado mágica? ¡Difícilmente! Utiliza los ejercicios una y otra vez de manera de que la gratitud se filtre en tu conciencia hasta convertirse en rutina. Después de 21 días habrás renovado la electricidad de tu cerebro e implantado gratitud en tu subconsciente, donde será automáticamente lo primero que te venga a la mente en cualquier situación. La magia, sincronía y felicidad que experimentes será tu inspiración, porque según vayas incorporando gratitud a tus días, ¡No dejarán de ser espectaculares!

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



# Ejercicios / Después de 21 días



ESCANEAR QR  
PROFESIONALIZATE







**«Nadie nos salva más que nosotros mismos. Nadie puede, nosotros mismos debemos caminar por el camino». Buda.**

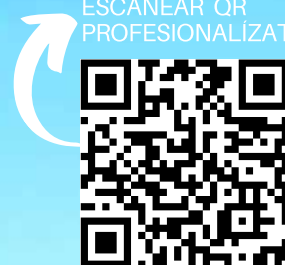




# HÁBITOS PERMANENTES:

# AGRADECE POR LA MAÑANA

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





# ENUMERA TUS BENDICIONES

Habrás oído a la gente decirte que enumeres tus bendiciones. Cuando te detienes a pensar en las cosas por las que estás agradecido, eso es exactamente lo que estás haciendo. Pero de lo que no te has dado cuenta es que enumerar tus bendiciones es uno de los ejercicios más poderosos que puedes hacer, ¡y mágicamente le dará un giro completo a toda tu vida! Cuando estás agradecido por las cosas que tienes, no importa cuán pequeñas sean, las verás aumentar instantáneamente. Si estás agradecido por el dinero que tienes, aunque sea poco, verás cómo aumenta mágicamente.

Si estás agradecido por el dinero que tienes, aunque sea poco, verás cómo aumenta mágicamente. Si estás agradecido por una relación, aunque no sea perfecta, verás cómo milagrosamente mejora. Si estás agradecido por el empleo que tienes, aunque no sea el trabajo de tus sueños, las cosas empezarán a cambiar para que lo disfrutes más y súbitamente aparecerán oportunidades de todo tipo.

**"Es mejor perder la cuenta nombrando tus bendiciones que perder tus bendiciones contando tus problemas". MALTBE D. BABCOCK**

## ATENCIÓN

El lado opuesto de la moneda es que cuando no enumeramos nuestras bendiciones, caemos en la trampa de involuntariamente enumerar cosas negativas. Enumeramos cosas negativas cuando hablamos sobre lo que no tenemos. Enumeramos cosas negativas cuando criticamos o encontramos faltas en los demás, cuando nos quejamos del tráfico, de la larga espera en una fila, de las demoras, del gobierno, de no tener suficiente dinero o del clima.

Cuando enumeramos cosas negativas, éstas aumentan también, pero peor aún, con cada cosa negativa que enumeramos, cancelamos bendiciones que estaban en camino. He tratado de hacer ambas cosas - enumerar mis bendiciones y enumerar cosas negativas - y puedo asegurarte que el único camino hacia la abundancia en tu vida es enumerar tus bendiciones.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS**

# ENUMERA TUS BENDICIONES

*Inicia con enumerar tus bendiciones, puedes hacerlo antes del ejercicio por 21 días o con el ejercicio.*

Lo primero que debes hacer cada mañana, o lo más temprano que puedas durante el día, es enumerar tus bendiciones. Puedes hacer una lista a mano, en la computadora o utilizando un cuaderno especial o diario en el que mantengas todas tus gratitudes en un sitio. Hoy vas a hacer una simple lista de diez bendiciones en tu vida por las que estás agradecido.

*Cuando Einstein daba gracias, se detenía a pensar por qué estaba agradecido. Cuando pienses en la razón por la cual estás agradecido por algo especial, una persona o una situación, sentirás más profundamente la gratitud. ¡Recuerda que la magia de la gratitud se equipara con el nivel de tu sentimiento! Así que junto a cada renglón en tu lista escribe la razón por la que te sientes agradecido.*

**¡Recuerda que la magia de la gratitud se equipara con el nivel de tu sentimiento! Así que junto a cada renglón en tu lista escribe la razón por la que te sientes agradecido.**

*Cuando termines de hacer tu lista de diez bendiciones, devuélvete y lee cada una, mentalmente o en voz alta. Cuando llegues al final de cada bendición, repite la palabra mágica tres veces: gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada bendición.*

**Para ayudarte a sentir más gratitud, puedes estar agradecido por el Universo, por Dios, el Espíritu, por la bondad, la vida, tu más profundo ser o cualquier otro concepto que te atraiga. Cuando dirijas tu gratitud hacia algo o alguien, te sentirás aún mejor, ¡y tu gratitud tendrá incluso más poder y creará más magia! Es la razón por la cual las culturas indígenas y antiguas escogían símbolos como el sol hacia los que dirigir su gratitud. Simplemente usaban símbolos físicos para representar la fuente universal de toda bondad y al enfocarse en cada símbolo sentían una mayor gratitud.**





# ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS

El ejercicio de enumerar tus bendiciones es tan simple y tan poderoso para alterar tu vida que quiero que continúes añadiendo diez bendiciones más a tu lista todos los días durante los próximos 21 días. Tal vez pienses que podría ser difícil encontrar diez cosas por las que estar agradecido cada día, pero mientras más pienses en ello más cuenta te darás de lo mucho que tienes para agradecer. Observa tu vida detalladamente. Has recibido y continúas recibiendo tanto cada día.

¡Hay realmente tantas cosas por las que dar gracias!

Podrías estar agradecido por tu hogar, tu familia, tus amigos, sentidos, sistema inmunológico tu cuerpo, tu trabajo y tus mascotas. Podrías estar agradecido por el sol, el agua que bebes, los alimentos que comes y el aire que respiras; si te faltara alguna de estas cosas no estarías vivo.

Podrías estar agradecido por los árboles, los animales, los océanos, los pájaros, las flores, las plantas, los cielos azules, la lluvia, las estrellas, la luna y nuestro hermoso planeta Tierra.

*Aquí va la lista de temas que te recordarán las principales áreas donde puedes buscar bendiciones que agradecer. Puedes también añadir cualquier otro tema que quieras, dependiendo de lo que sea importante para ti según el momento.*

**\*Sembrando nuevas neuroasociaciones**

**Temas de gratitud:**

- La salud y el cuerpo
- El trabajo y el éxito
- El dinero
- Las relaciones
- Las pasiones
- La felicidad
- El amor
- La vida
- La naturaleza: el planeta Tierra, el aire, el agua y el sol
- Bienes materiales y servicios
- Cualquier tema que escojas

Debes sentirte significativamente mejor y más feliz cada vez que enumeres tus bendiciones, y lo bien que te sientas es la medida de tu gratitud. Mientras más gratitud sientas, más feliz serás y la vida te cambiará con mayor rapidez. Algunos días te sentirás feliz con verdadera rapidez, mientras otros días es posible que tome un poco más de tiempo. Pero al continuar enumerando tus bendiciones cada día, notarás una diferencia más y más significativa en la manera de sentirte, ¡y verás tus bendiciones multiplicarse en cualquier área de tu vida!

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



Las neuroasociaciones son los vínculos que se crean entre lo que experimenta, hábitos positivos o negativos, las emociones y pensamientos conectados con él.

**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS**



# HÁBITOS PERMANENTES:

## EJERCICIO PERMANENTE Y PERSONALISIMO

Enumera tus bendiciones, creando nuevas \*neuroasociaciones.

1. A primera hora de la mañana, haz una lista de diez bendiciones en tu vida por las que estás agradecido.
2. Escribe por qué estás agradecido por cada bendición.
3. Ve atrás y lee la lista, mentalmente o en voz alta. Al final de cada una, repite la palabra mágica, gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por esa bendición.
4. Repite los primeros tres pasos de este ejercicio mágico cada mañana durante los próximos 21 días.
5. Lee hoy el ejercicio mágico de mañana.

\*Las neuroasociaciones son los vínculos que se crean entre lo que experimenta, hábitos positivos o negativos, las emociones y pensamientos conectados con él.





Copyright © 2022 OAB, Inc. · Todos los derechos reservados.

# HÁBITOS PERMANENTES:

# AGRADECE POR LA NOCHE





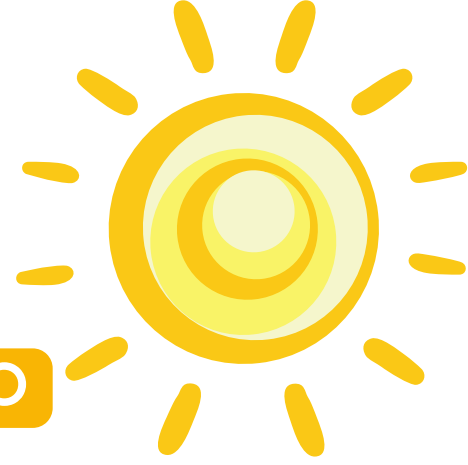
# COMIENZEMOS

Copyright © 2022 OAB, Inc. · Todos los derechos reservados.



ESCANEAR QR  
PROFESIONALIZATE





## DÍA 1 | AGRADECIMIENTO A TU CUERPO

Afirmación del día dirigida a tu cuerpo:  
"Te acepto, te valoro y te amo  
tal y como eres"

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Tu cuerpo es un regalo, es un organismo maravilloso y capaz de realizar una inmensa cantidad de funciones en coordinación perfecta. Cada parte de tu cuerpo, cada sistema y cada uno de tus sentidos son regalos que te muestran la abundancia y posibilidades infinitas que existen en el universo y que hay literalmente un universo dentro de ti. Por todos estos regalos, hoy decimos: ¡Gracias!

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.



# BITÁCORA DE GRATITUD



ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 1 / AGRADECIMIENTO A TU CUERPO

¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



# BITÁCORA DE GRATITUD



ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

**DÍA 1 / AGRADECIMIENTO A TU CUERPO**

## Carta de amor y gratitud a mi cuerpo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 1 / AGRADECIMIENTO A TU CUERPO

## Reflexiones de aprendizaje

Esta es la oportunidad de expresar tu gratitud a cada parte de tu cuerpo, especialmente a esas partes que has juzgado en el pasado. Visualiza cada una de ellas y expresa tu agradecimiento por todo lo que te permiten hacer. Recorre tal y como lo hicimos en la meditación, todo tu cuerpo: desde tu cabello, ojos, boca, manos, estómago, piernas, hasta la punta de tus pies. Agradece cada uno de tus 5 sentidos y los sistemas que operan dentro de tu cuerpo para que puedas estar vivo.

**Cada parte de tu cuerpo es valiosa e importante y esta es una excelente oportunidad para decirles: ¡Gracias!**

¿Cuál era tu estado de ánimo antes de hacer este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Hay algo que cambió dentro de ti?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica del agradecimiento constante a tu cuerpo?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD



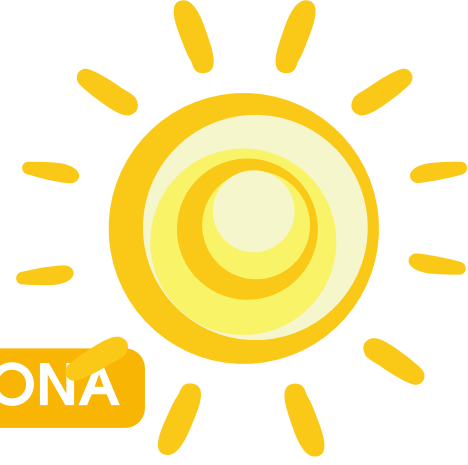
ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 1 / AGRADECIMIENTO A TU CUERPO

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 2 | AGRADECIMIENTO A UNA PERSONA ESPECIAL

Afirmación del día dirigida a tu persona especial:  
"Valoro y agradezco tu presencia  
en mi vida"

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

A nuestro ego o nuestra mente le encanta contar historias de lo que está mal, de lo que debería cambiar, de lo que nos hicieron injustamente. El chisme puede ser sabroso para esa vocecita que no para de hablarnos tooodo el día, por eso hay tantas revistas y programas en los medios justamente dedicados al chisme; sin embargo, permitir que esto ocurra sin parar, nos aleja de nuestra felicidad.

Las personas felices, abundantes y productivas, se enfocan en contar historias de éxito y transformación que muestran lo mejor de los seres humanos. Esas historias, sobre las cuales hay libros o películas son las historias que nos conviene buscar, compartir y repetir.

Por esas historias y seres humanos maravillosos que han cambiado el mundo o tu mundo, hoy decimos ¡Gracias!

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 2 / AGRADECIMIENTO A UNA PERSONA ESPECIAL**

**Una historia de gratitud sobre alguien especial en tu vida.**

Cuenta una historia sobre alguien a quien quieras expresar tu agradecimiento. Puede ser mamá, papá, un hijo o hija, algún familiar, tu pareja, un amigo o amiga, un compañero de la escuela o el trabajo, alguien del pasado que ya no está aquí o incluso una persona desconocida que hizo algo por ti, para ti o para alguien más y su ejemplo tocó tu corazón.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 2 / AGRADECIMIENTO A UNA PERSONA ESPECIAL

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de compartir historias de éxito, admiración y agradecimiento todos los días?

---

---





# BITÁCORA DE GRATITUD

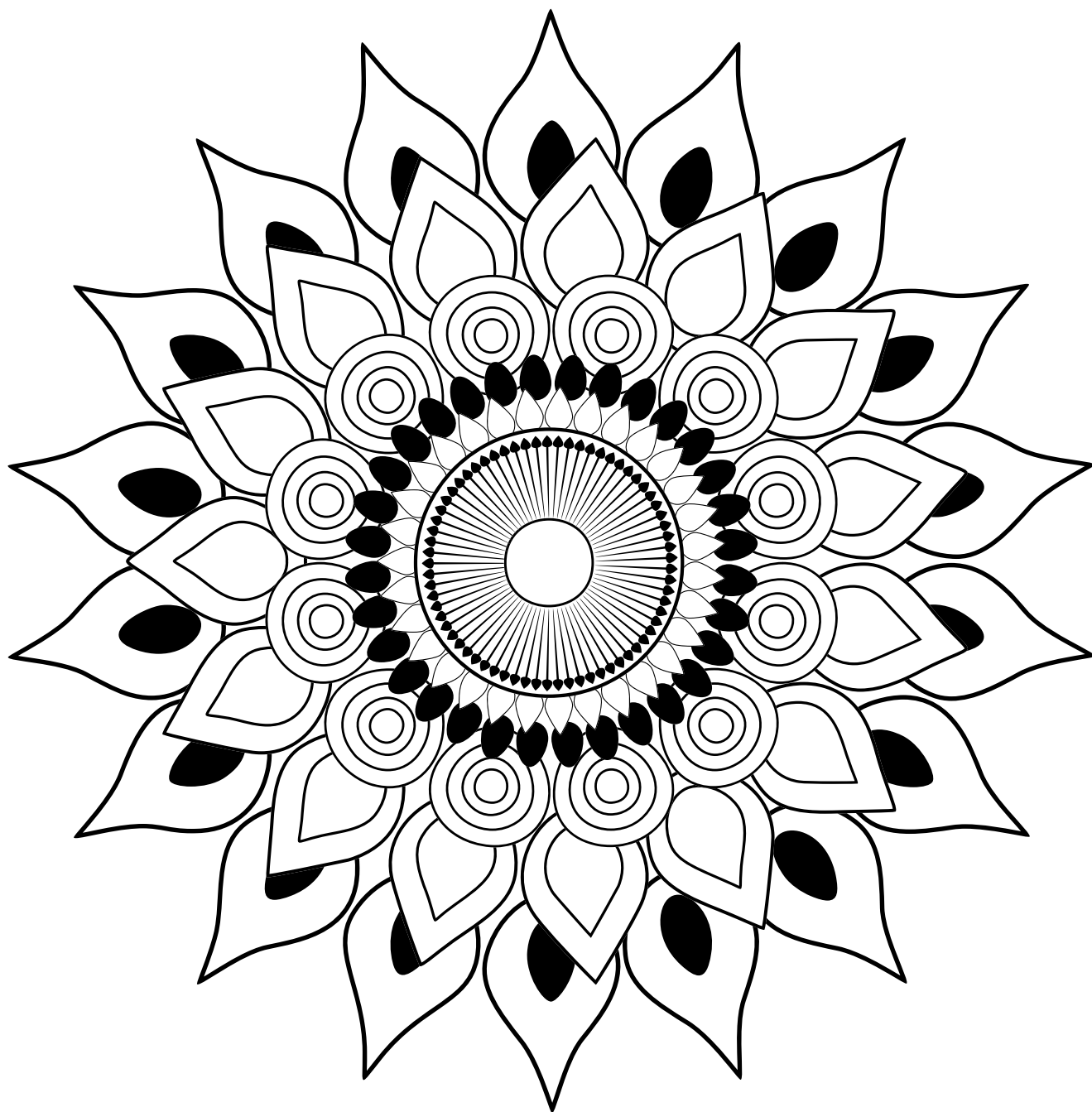


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 1 / AGRADECIMIENTO A TU CUERPO

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 3 | REGALOS QUE RECIBISTE CUANDO ERAS NIÑO O NIÑA

Afirmación del día:  
"Valoro y agradezco los regalos que recibo a diario."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

A veces nuestra mente sólo se enfoca en lo que nos hace falta, en lo que no tenemos o en lo que no tuvimos. Hoy recordaremos los momentos o personas que nos dieron apoyo, tiempo o amor cuando éramos niños. Invitaremos a nuestro niño o niña interior a que recuerde, disfrute y diga ¡Gracias!

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 3 / REGALOS QUE RECIBISTE CUANDO ERAS NIÑO O NIÑA**

**¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 3 / REGALOS QUE RECIBISTE CUANDO ERAS NIÑO O NIÑA**



### **Crea tu muro de agradecimiento**

1- Busca un espacio en tu casa, puede ser una pared, un pizarrón o un espejo, o bien usa una cartulina que puedes pegar en algún lugar visible para ti.

2- Ten a la mano post-its y plumones de colores y en cada uno escribe un regalo que hayas recibido cuando eras pequeño. Puede haber sido obviamente un juguete, ropa que te mantenía calentito, tus útiles escolares, comida, un abrazo o caricia, el tiempo de alguien que jugó contigo o te escuchaba, puede haber sido un amigo, amiga, un maestro, tus papás u otros miembros de la familia, un viaje, una canción, una historia que te contaban, un programa de radio o TV, una fiesta o festival en la escuela, un disfraz, un amigo peludo de 4 patas, etc.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 3 / REGALOS QUE RECIBISTE CUANDO ERAS NIÑO O NIÑA

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de darle a tu mente la tarea de buscar regalos que recibiste cuando eras niño o niña?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

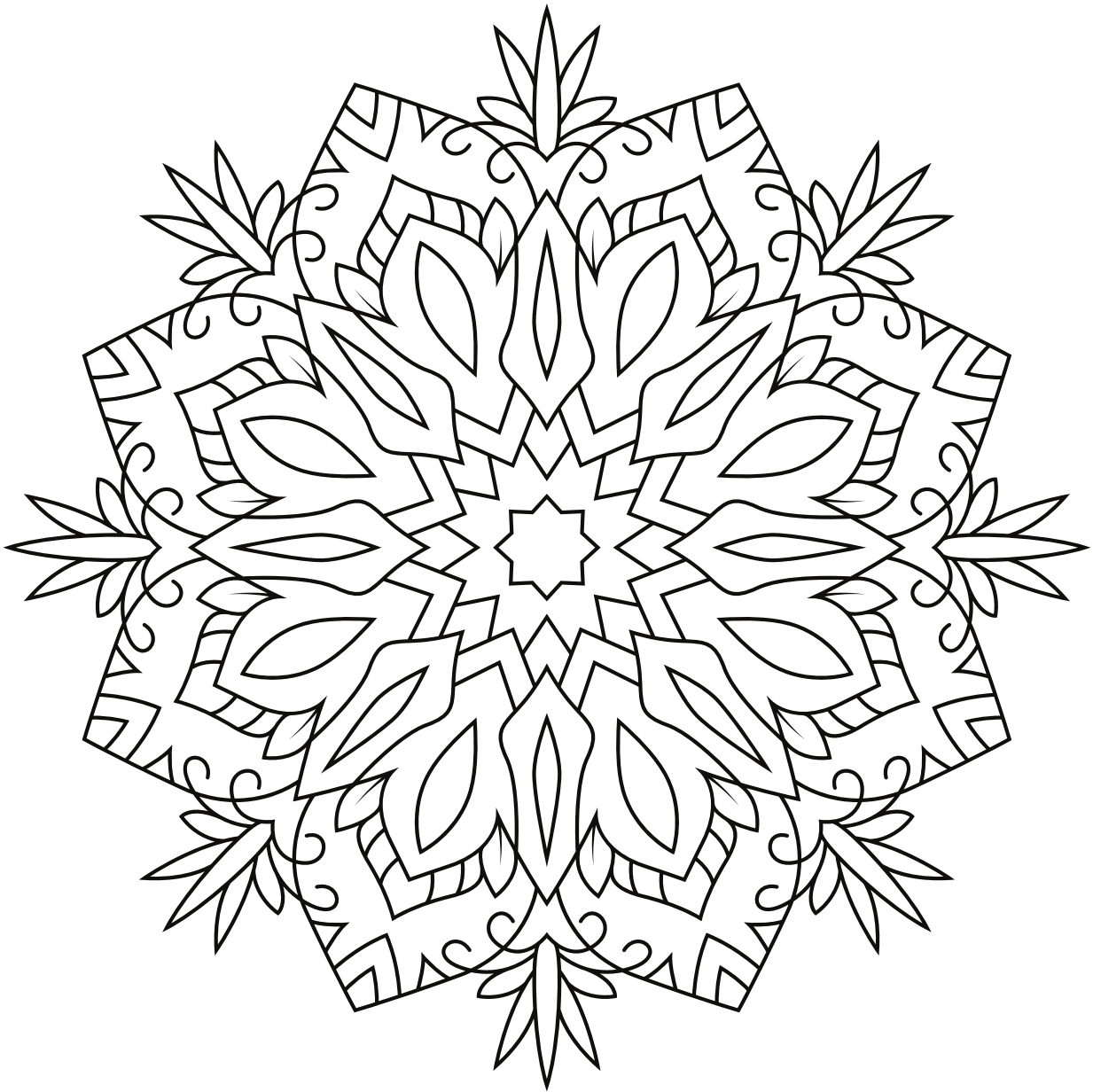


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 3 / REGALOS QUE RECIBISTE CUANDO ERAS NIÑO O NIÑA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 4 | PRACTICANDO LA GRATITUD A DISTANCIA

Afirmación del día:

“Estar físicamente juntos no es un requisito para expresar el amor que vive en mí..”

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Los amigos son esa otra familia con la que no nacimos pero que elegimos durante nuestra vida.

A veces encontramos en ellos una conexión igual o más fuerte que con gente que tiene nuestra misma sangre. Ellos también son nuestra familia a nivel espiritual y emocional y hoy podemos agradecer por todo lo que nos han dado.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 4 | PRACTICANDO LA GRATITUD A DISTANCIA

¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE







ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

## DÍA 4 | PRACTICANDO LA GRATITUD A DISTANCIA

Piensa en una persona que sea muy especial para ti, ya sea que estés en contacto con ella o que hace mucho que no contactas; escríbele un e-mail o un mensaje desde tu celular, agradeciéndole por estar en tu vida y por compartir algún momento especial.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

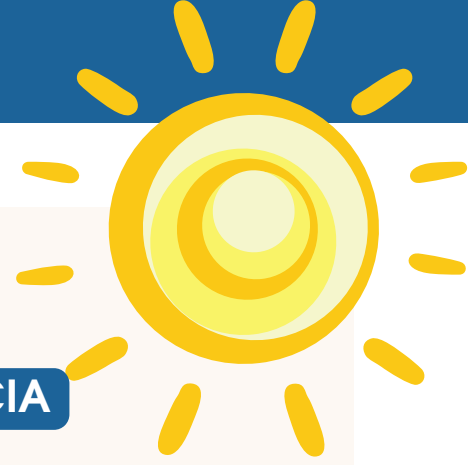
---

---

---

---





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 4 | PRACTICANDO LA GRATITUD A DISTANCIA

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida el expresar tu gratitud en forma regular a tus seres queridos, a través de los medios electrónicos de comunicación que tienes en tus manos?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

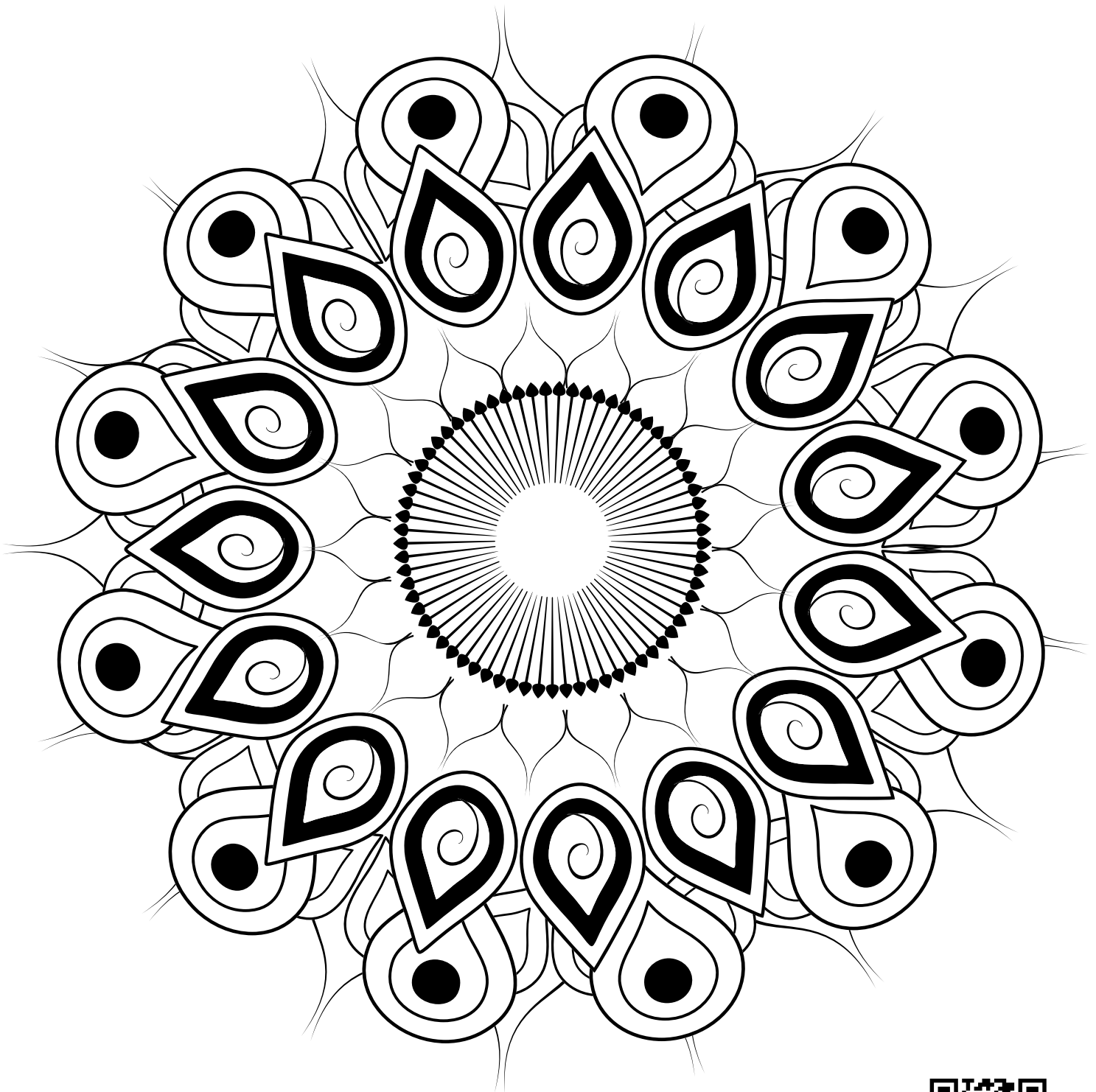


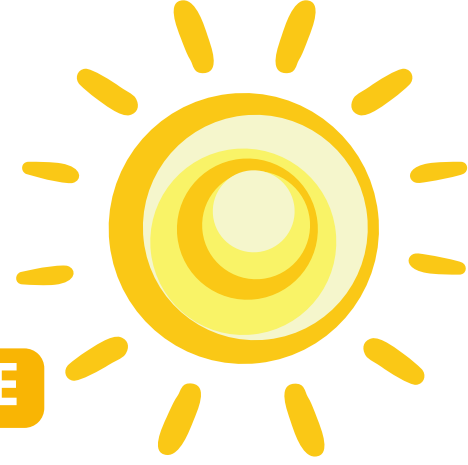
ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 4 | PRACTICANDO LA GRATITUD A DISTANCIA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 5 | AGRADECIMIENTO CONSCIENTE

Afirmación del día:  
"Mi vida está llena de bendiciones."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Todos aprendemos por repetición y si no decides en forma consciente qué camino tomará tu mente, entonces la mente regresará a las quejas, los juicios y las inconformidades que te harán sentir desconectado, estresado y cansado. Vamos a crear el hábito de decir gracias, pero no de "dientes para afuera", sino un gracias que venga genuinamente desde nuestro corazón.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 5 / AGRADECIMIENTO CONSCIENTE**

**¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 5 / AGRADECIMIENTO CONSCIENTE

**Practica el agradecimiento consciente aquí y ahora.**

Hoy practicaremos el agradecimiento consciente a lo largo de tu día. Esto significa que puedes darte cuenta de todo lo que te rodea y de lo agradecido que puedes estar por tenerlo. Hazlo repitiendo la palabra ¡Gracias 3 Veces! 21 veces a lo largo de tu día, en distintos momentos o situaciones, ya sea a una persona, a un objeto con el que puedas hacer alguna de tus actividades, ya sea cocinar, hacer ejercicio, trabajar, vestirse, cobijarte...simplemente da ¡gracias! por todo lo que tienes.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 5 / AGRADECIMIENTO CONSCIENTE

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de agradecer en forma consciente por los menos 21 veces al día?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

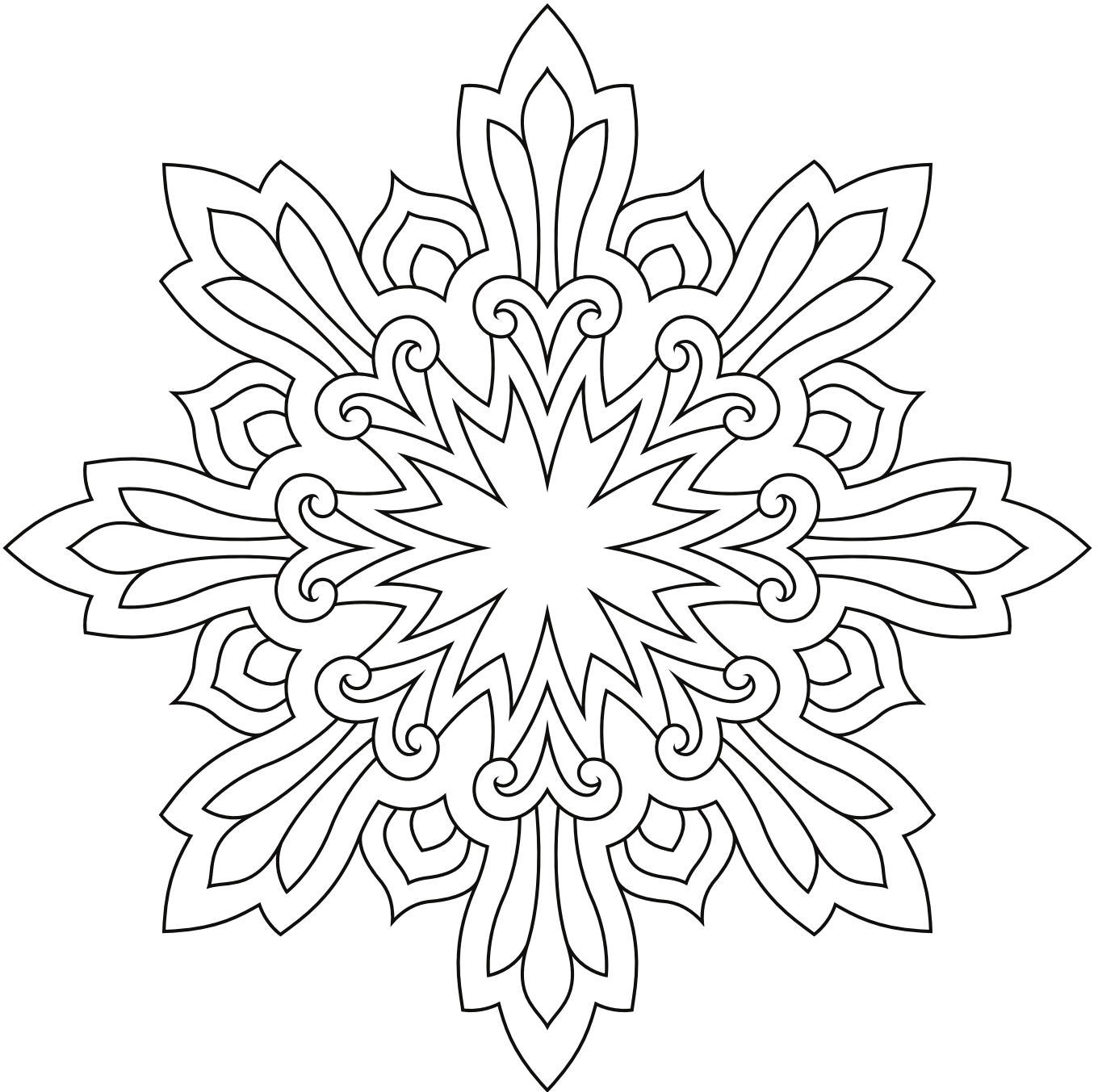


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 5 / AGRADECIMIENTO CONSCIENTE

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 6 | AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL!

Afirmación del día:  
"Mi hogar está conmigo,  
a donde quiera que voy."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Tu hogar no es un lugar que puedes rentar o comprar, tu hogar está dentro de ti y no me refiero solamente al cuerpo que Dios te dió para vivir esta experiencia temporal y aprender de ella, sino a tu verdadera esencia. Sé siempre leal al amor incondicional que vive en ti y que es tu verdadera esencia. No olvides nunca, decirle gracias.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.



# BITÁCORA DE GRATITUD



**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 6 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL**

**¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 6 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL

**Practica el agradecimiento consciente aquí y ahora.**

A veces tenemos objetos en casa, que estamos tan acostumbrados a tener que damos por hecho que están ahí y dejamos de sentirnos agradecidos por ellos y de valorar que los tenemos.

Hoy da las gracias por 7 objetos o herramientas que tienes en tu casa y que sean especiales para ti, por el simple hecho de que son útiles o disfrutas tenerlos en tu vida y recuerda siempre que los objetos que tienes o que no tienes, no definen tu valor.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 6 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de agradecer por todos los objetos o herramientas que tienes a tu alcance sin olvidar que estos no definen tu valor?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

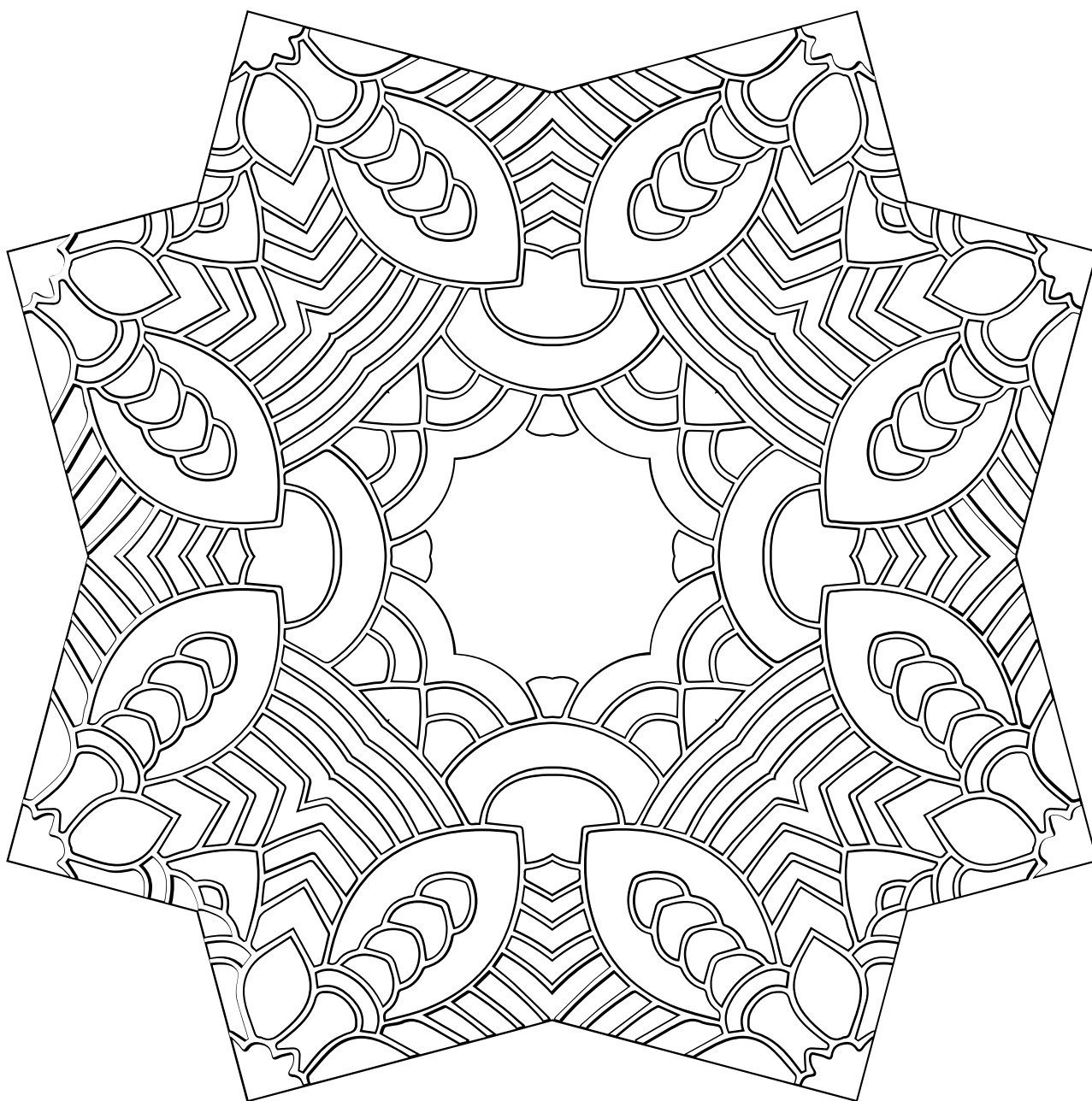


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 6 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 7 | REENCUÉNTRATE CONTIGO

Afirmación del día:  
"Valoro y agradezco  
mis talentos naturales."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Todos tenemos una manera distinta de expresarnos y es muy importante reconocer y honrar ese gusto o tendencia natural, pues eso es honrar quien eres. No intentes ser alguien más. Invierte tiempo en conocerte mejor a tí y pregúntale a tu corazón qué le gustaría manifestar, co-crear o experimentar. Sigue a tu corazón y hazlo siempre con cuidado y educación. Cuando tu corazón y tu mente hacen equipo, es cuando la magia y los milagros suceden y por esas posibilidades, hoy decimos gracias.

## INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 7 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL**

**¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS / ENUMERA TUS BENDICIONES

### DÍA 7 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL



#### ¿Qué recordaste o reflexionaste sobre el tema de esta meditación?

Vuelve a la carta que escribiste el día 1, donde diste gratitud a tu cuerpo y leela en voz alta. Ponte frente a un espejo y mientras la lees, ve recorriendo cada parte de tu cuerpo por la que estás agradecido y recuerda la importancia de cada una de ellas para poder disfrutar la vida y hacer tus actividades diarias.

Si sientes ganas de agregar algo más, hazlo con tu talento natural, ya sea con palabras, cantando, bailando, dedicando un dibujo o simplemente visualizando la gratitud que le ofreces. Fluye desde tu esencia y dile gracias.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE







ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 7 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de agradecer por todos los objetos o herramientas que tienes a tu alcance sin olvidar que estos no definen tu valor?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

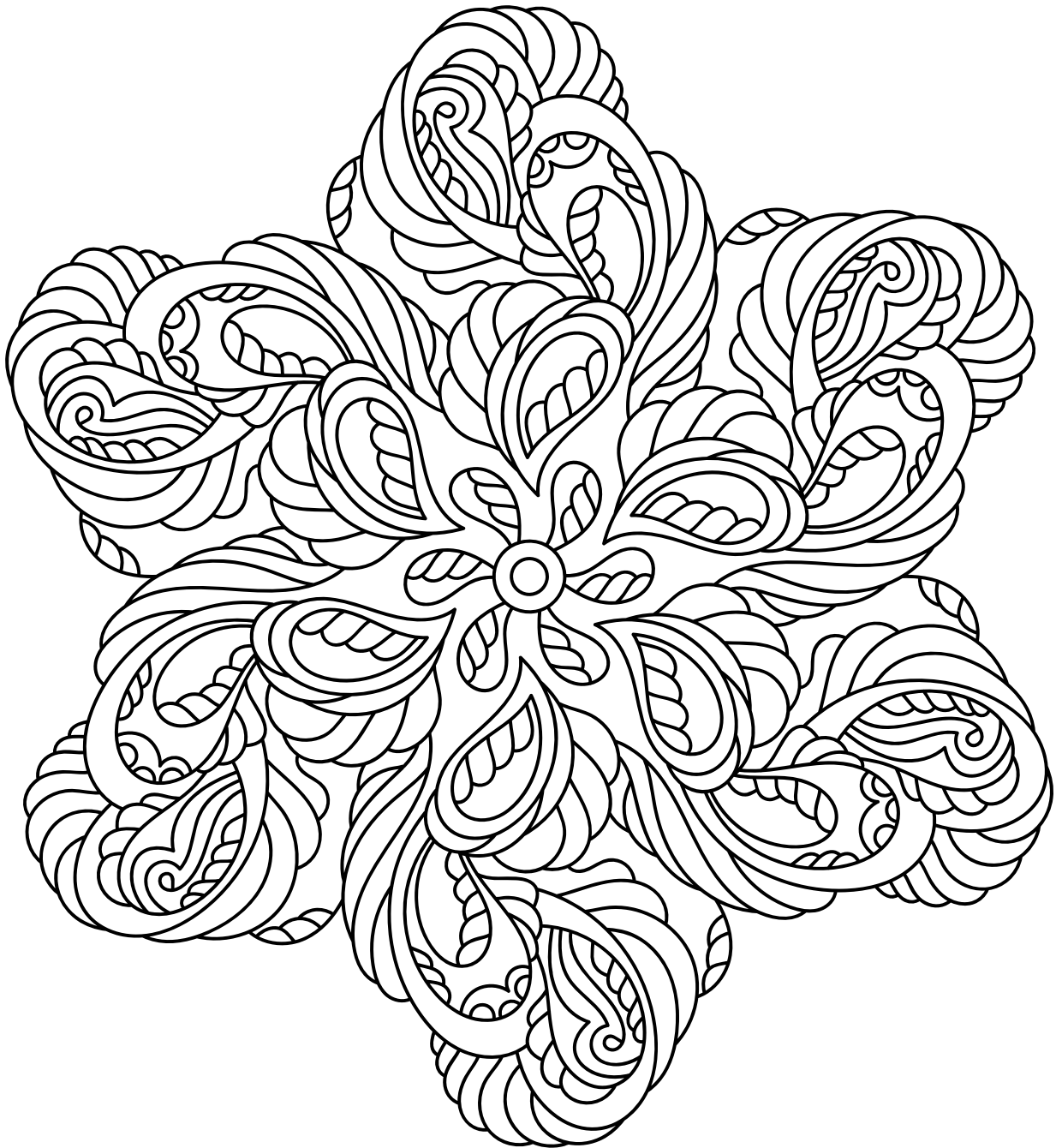


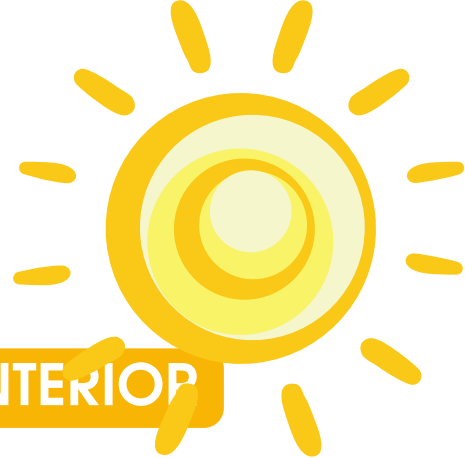
ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 7 / AGRADECE TU HOGAR FÍSICO Y ESPIRITUAL

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 8 / AGRADECIMIENTO A TU NIÑO INTERIOR

Afirmación del día:  
"Valoro y agradezco mi curiosidad  
y capacidad de soñar."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Tu niño interior no es un recuerdo del pasado, sino un aspecto de ti que tiene influencia en lo que haces todos los días. Aprender a tener una relación con ella o con él, es una parte muy importante de tu desarrollo personal. El lugar perfecto para crear o fortalecer esta relación es la gratitud.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.



# BITÁCORA DE GRATITUD



**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 8 / AGRADECIMIENTO A TU NIÑO INTERIOR**

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 8 / AGRADECIMIENTO A TU NIÑO INTERIOR

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica constante de sentarte frente a tu niño interior y escucharlo, agradecerle por estar contigo y hacerle saber que tú también estarás con él por siempre?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

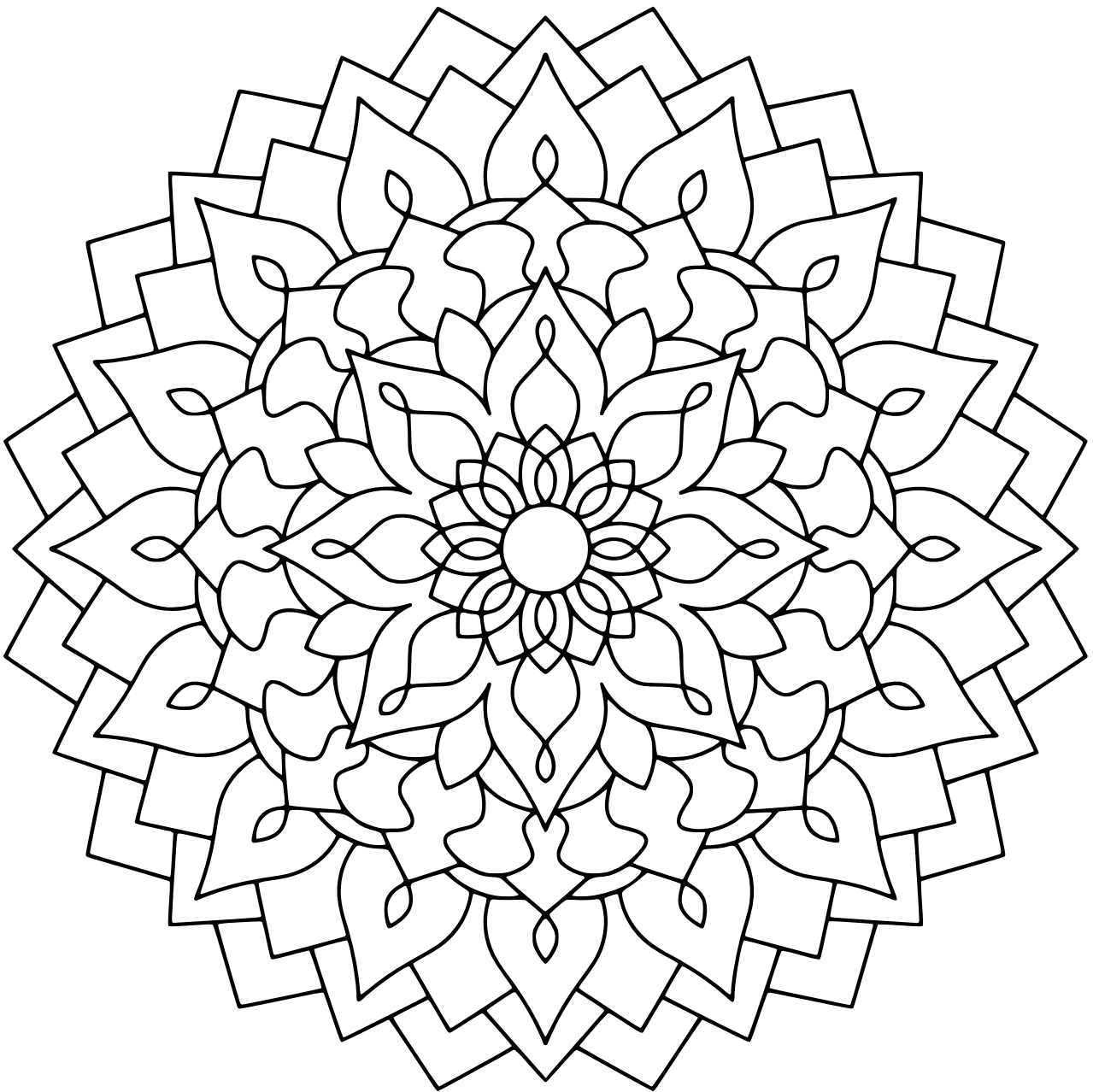


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 8 / AGRADECIMIENTO A TU NIÑO INTERIOR

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 9 | AGRADEZCO LO QUE AMA MI CORAZÓN

Afirmación del día:  
"Mi corazón está alineado  
con mi talento."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Dedicar tu tiempo a hacer algo que amas es una verdadera fortuna en la vida. No todos tenemos el trabajo o negocio de nuestros sueños, sin embargo, todos podemos encontrar elementos dentro de lo que hacemos a diario que podemos agradecer.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

**DÍA 9 | AGRADEZCO LO QUE AMA MI CORAZÓN**

¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE







**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

## **DÍA 9 | AGRADEZCO LO QUE AMA MI CORAZÓN**

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

**Comparte una historia sobre algo que quieras agradecer de tu trabajo, negocio, voluntariado del presente o del pasado.**

**Para algunos este ejercicio puede ser muy fácil pues aman lo que hacen y para otros será un poco más complejo pues tal vez están haciendo algo por necesidad o con estrés, justo por la ausencia de ingresos.**

**En todos los casos, la gratitud es una herramienta que te ayudará a encontrar la paz interior y creatividad para generar lo que quieres o necesitas. El ejercicio consiste en continuar creando en tu mente el hábito de encontrar algo o alguien por quien agradecer, sean cual sean tus circunstancias.**

**¿Puedes agradecer por las personas con quienes trabajas o has trabajado, o por alguna de ellas en especial que conociste justo gracias a esto que estás viviendo o viviste?**

**¿Estás aprendiendo o has aprendido algo nuevo de esta circunstancia?**

**¿Has encontrado amigos, compañeros o socios que se han convertido en una segunda familia para ti?**

**¿Puedes agradecer por el simple hecho de que este trabajo que tienes o tuviste te permite, te permitió vivir o te está preparando para alcanzar tus sueños?**

**¿La situación que vives te permite o te permitió desarrollar tu creatividad, tus talentos o tu paciencia?**

**Por esto y más ¡gracias!**

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 9 | AGRADEZCO LO QUE AMA MI CORAZÓN

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de agradecer todos los días por poder trabajar en aquello que amas o por las lecciones que aparecen cuando haces algo que no amas?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

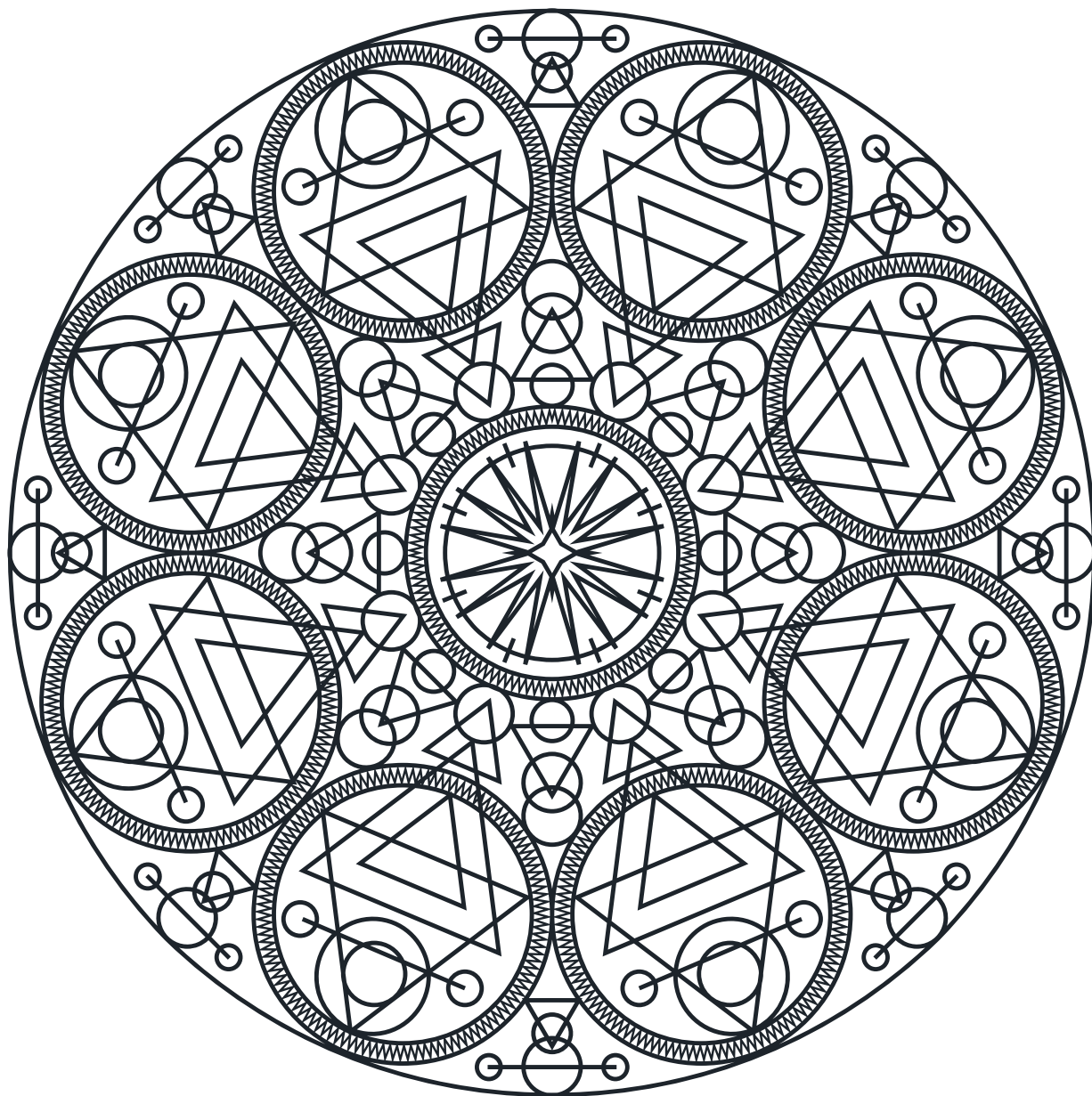


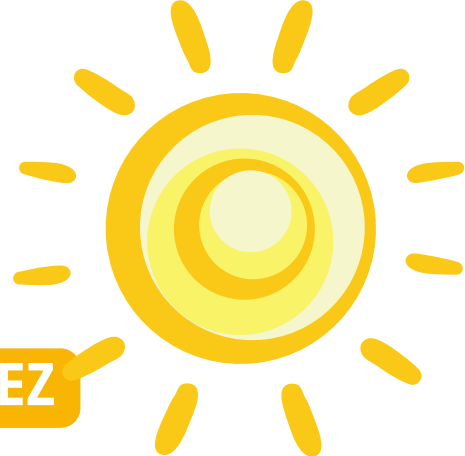
ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 9 | AGRADEZCO LO QUE AMA MI CORAZÓN

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 10 | RECUERDOS FELICES DE TU NIÑEZ

Afirmación del día:  
"Soy amor y merezco amor.."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Recordar es volver a vivir, sin embargo a la mente le encanta regresar al pasado a buscar errores, problemas, injusticias o problemas. Hoy vamos a practicar el recordar momentos felices, divertidos y llenos de amor que alguien o tú mismo te regalaste. Tu esencia es el amor, mereces todo el amor y el más importante es el que te das a ti mismo.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.



# BITÁCORA DE GRATITUD



**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 10 | RECUERDOS FELICES DE TU NIÑEZ**

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

## **DÍA 10 | RECUERDOS FELICES DE TU NIÑEZ**

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

**1- En el mismo espacio donde la semana anterior hiciste tu muro de agradecimiento por 7 regalos que recibiste cuando eras niño, ahora plasmarás 7 recuerdos felices que tu niño interior te haya revelado. Recuerda que puede ser en cualquier espacio en tu casa, desde una pared, un pizarrón o un espejo, hasta una cartulina que puedas pegar en un lugar visible.**

**2- En cada post-it escribe un recuerdo feliz de cuando eras niño, puede ser tu cumpleaños, un momento feliz en la escuela o en casa de algún amigo, una noticia que te dio mucha alegría, un viaje, una excursión, cualquier momento que llegue a tu mente.**

**Cierra tus ojos y trata de revivirlo experimentando la misma felicidad que te dio en aquel momento y agradece profundamente por esas experiencias.**





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 10 | RECUERDOS FELICES DE TU NIÑEZ

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de traer al presente esos momentos felices y especiales de tu niñez?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

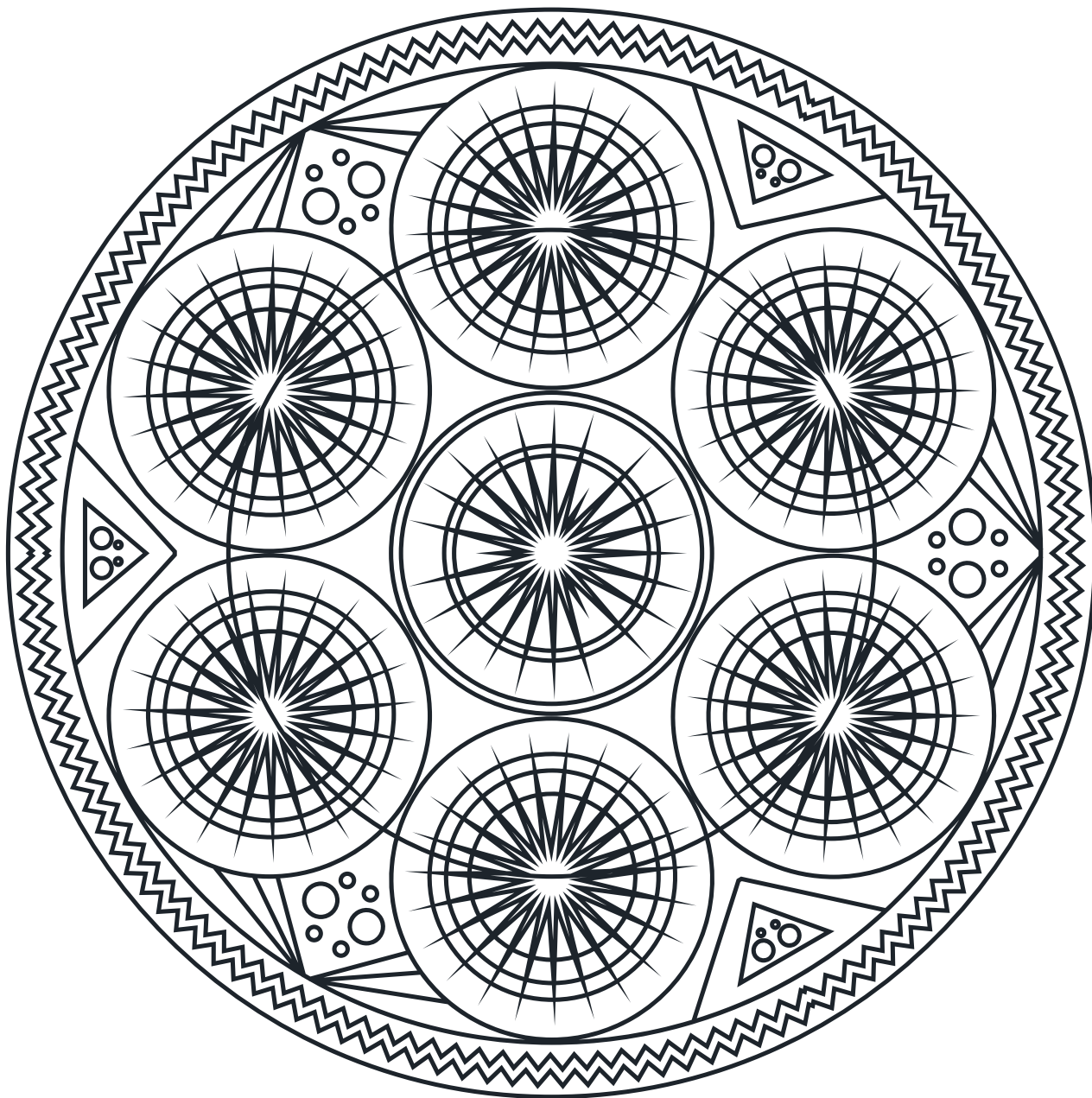


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 10 | RECUERDOS FELICES DE TU NIÑEZ

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 11 | AGRADECIMIENTO A LOS MAESTROS DE TU VIDA

Afirmación del día:  
"Me rodeo de personas que admiro."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

Todos los expertos en desarrollo personal que he tenido el gusto de conocer me han dicho lo mismo: "Somos el promedio de nuestro entorno".

Si quieres crecer y aprender, entonces rodéate o sigue a personas que están creciendo como tú o bien que llevan varios pasos adelante. Busca en ellos las lecciones y sé un aprendiz del arte de ser feliz. No pidas nada gratis o no pretendas sólo tomar beneficios para ti, recuerda ofrecer tu tiempo, apoyo o patrocinio a quien te ayuda, para regresarle a quien te enseña esa energía de agradecimiento y mantenerte siempre en un intercambio de beneficios en donde nadie le debe nada a nadie y hay un equilibrio en la relación. Esto también te empodera a ti, pues te ganas lo que tienes y no te aprovechas de nadie. Esas son las amistades, alianzas, colaboraciones o negocios que duran a largo plazo.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

## DÍA 11 | AGRADECIMIENTO A LOS MAESTROS DE TU VIDA

¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?

Hoy vamos a usar las redes sociales para decir gracias. Busca a 3 personas que han sido tus maestros, guías o líderes en algún momento de aprendizaje o transformación del presente o del pasado y expresa públicamente tu agradecimiento hacia ellos en un post ya sea en Facebook, Instagram, YouTube o la red social que tú prefieras. Agradéceles por esa lección tan importante que aprendiste de ellos o por las pequeñas cosas que te han enseñado durante el tiempo que tienes de conocerlos.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 11 | AGRADECIMIENTO A LOS MAESTROS DE TU VIDA

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de usar las redes sociales para agradecer a tus maestros de vida por todo lo que has aprendido de ellos, a través de sus palabras o ejemplo?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

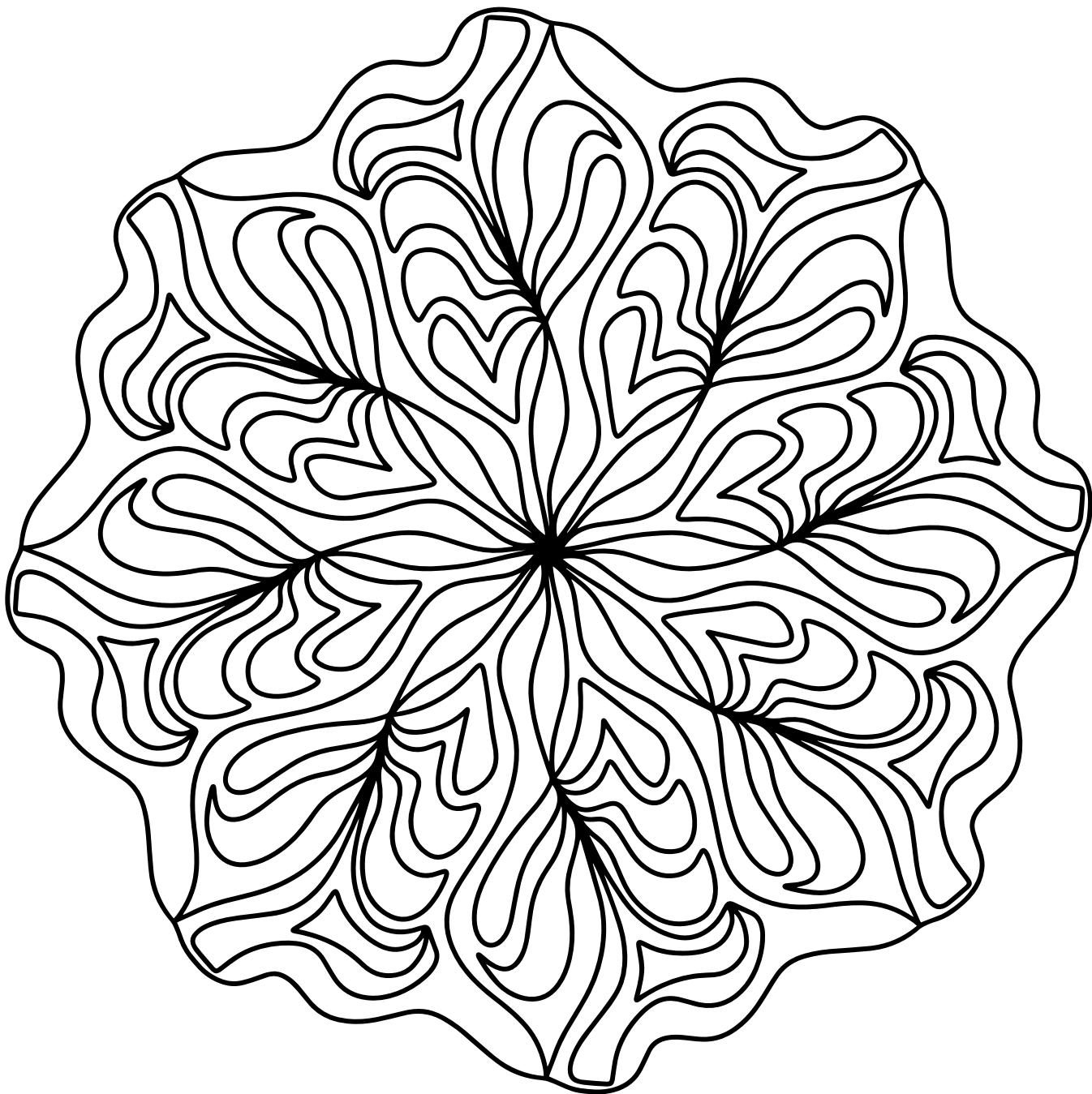


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 11 | AGRADECIMIENTO A LOS MAESTROS DE TU VIDA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 12 | AGRADECE LOS REGALOS DE MADRE NATURALEZA

Afirmación del día:  
"Soy parte de la naturaleza y  
la naturaleza es parte de mí."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

**La mente humana o el ego, tiende a separarnos de lo que nos rodea.**

Esta sensación de individualidad absoluta puede ser muy útil cuando se trata de tomar tus propias decisiones, a las cuales tienes derecho.

Sin embargo, cuando olvidamos que todos somos parte de una sola creación, de un solo universo, de un solo planeta o de una sola madre naturaleza, tendemos a consumir, usar y destruir nuestra propia casa y los recursos que son necesarios para continuar con vida.

El agradecimiento y respeto por todo lo que nos rodea inicia por recordar que todos somos uno y que lo que le afecta a otros, te afecta a ti y me afecta a mí. En una guerra nadie gana, en la devastación de los bosques o mares nadie gana, en la tortura o muerte de otros seres humanos o animales nadie gana. La única forma de ganar es regresar al amor, a la compasión, a la misericordia y a la consciencia.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

## DÍA 12 | AGRADECE LOS REGALOS DE MADRE NATURALEZA

¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?

Cuando somos conscientes de lo bueno que Dios, el Universo o el Amor incondicional nos regalan cada día, no hay más que decir gracias desde el amanecer hasta que llega el momento de ir a dormir.

Hoy practica nuevamente el agradecimiento a lo largo de todo tu día, enfocándote en los regalos de Madre Naturaleza y diciendo ¡gracias! por lo menos 21 veces, por los regalos de la naturaleza en tu vida.

Agradece el sol por las mañanas, la luna por las noches, las montañas, el mar o río, los árboles, el oxígeno, la abeja, el perro o la vaca, la estación del año en la que estás, el atardecer, el pasto o grama, el olor y color de las flores. Cada vez que veas, sientas y disfrutes de algo vivo y natural, dile ¡gracias! a ese elemento de la naturaleza que se manifiesta ante tus ojos, como si fuera la primera vez que la disfrutas o aprecias y recuerda que eres uno con eso que ves ante tus ojos.

**GRACIAS**

**GRACIAS**

**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

**DÍA 12 | AGRADECE LOS REGALOS DE MADRE NATURALEZA**

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de dar gracias, al menos 21 veces al día por todos los regalos de la naturaleza?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

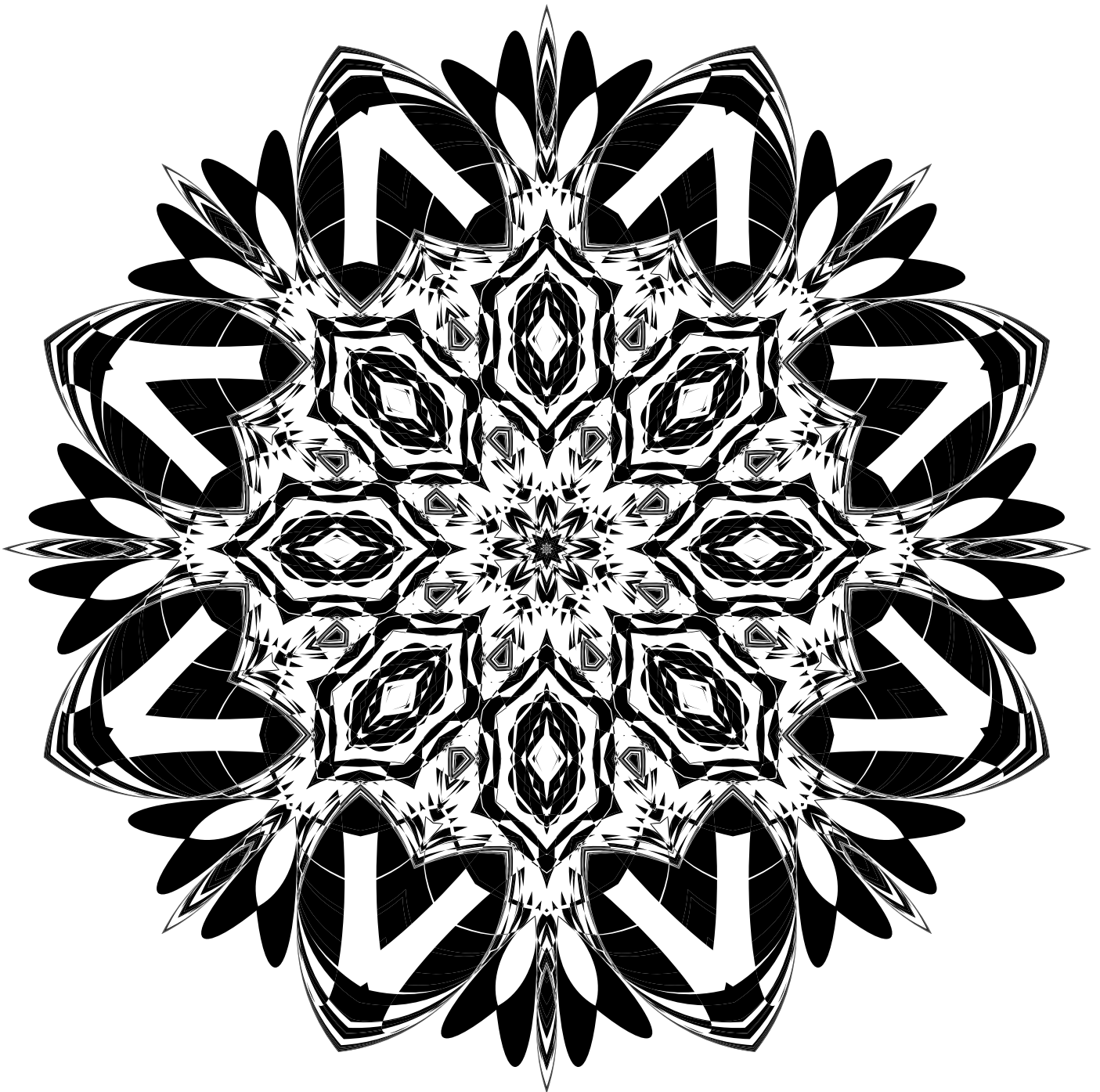


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

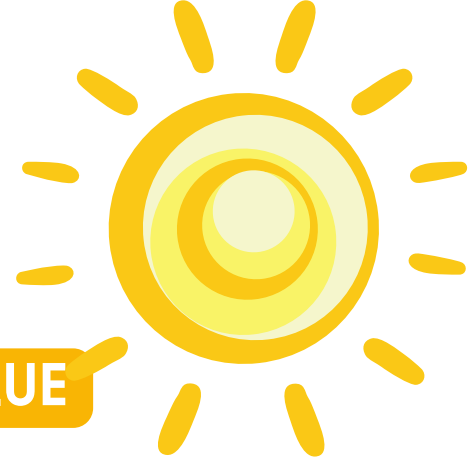
DÍA 12 | AGRADECE LOS REGALOS DE MADRE NATURALEZA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 13 | AGRADECE POR LA MÚSICA QUE DISFRUTAS EN TU VIDA

Afirmación del día:  
"Soy parte de la naturaleza y la naturaleza es parte de mí."

REFLEXIÓN DEL DÍA:

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

¿Te imaginas cómo sería la vida si la música no existiera? ¿Cuántas veces has bailado, celebrado, llorado o te has sentido inspirado por una canción o una melodía en tu vida?

¿Cuántas horas has pasado manejando, haciendo ejercicio, viajando en transporte público, trabajando o creando algo con música de fondo? ¿Te imaginas una fiesta de cumpleaños o una boda sin ella? ¿Has valorado la ausencia de los conciertos y festivales musicales después de las restricciones por la pandemia? La música y sus creadores, son un regalo valiosísimo que puedes agradecer a diario.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

## DÍA 13 | AGRADECE POR LA MÚSICA QUE DISFRUTAS EN TU VIDA

¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?

Escribe aquí en tu diario el nombre de 7 canciones que han tocado tu vida y agradece a cada una de ellas y a su creador e intérprete, lo que te ha regalado. Puede ser desde las horas de alegría que pasaste bailando, cantando o haciendo videos para tus redes sociales; haberte acompañado en momentos de nostalgia, haberte inspirado para crear arte o escribir una carta de amor, o incluso para expresar o llorar algo que tenías en tu corazón. Valora cada una de ellas y di ¡gracias!

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 13 | AGRADECE POR LA MÚSICA QUE DISFRUTAS EN TU VIDA

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de valorar y agradecer la música que te acompaña en tu vida?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

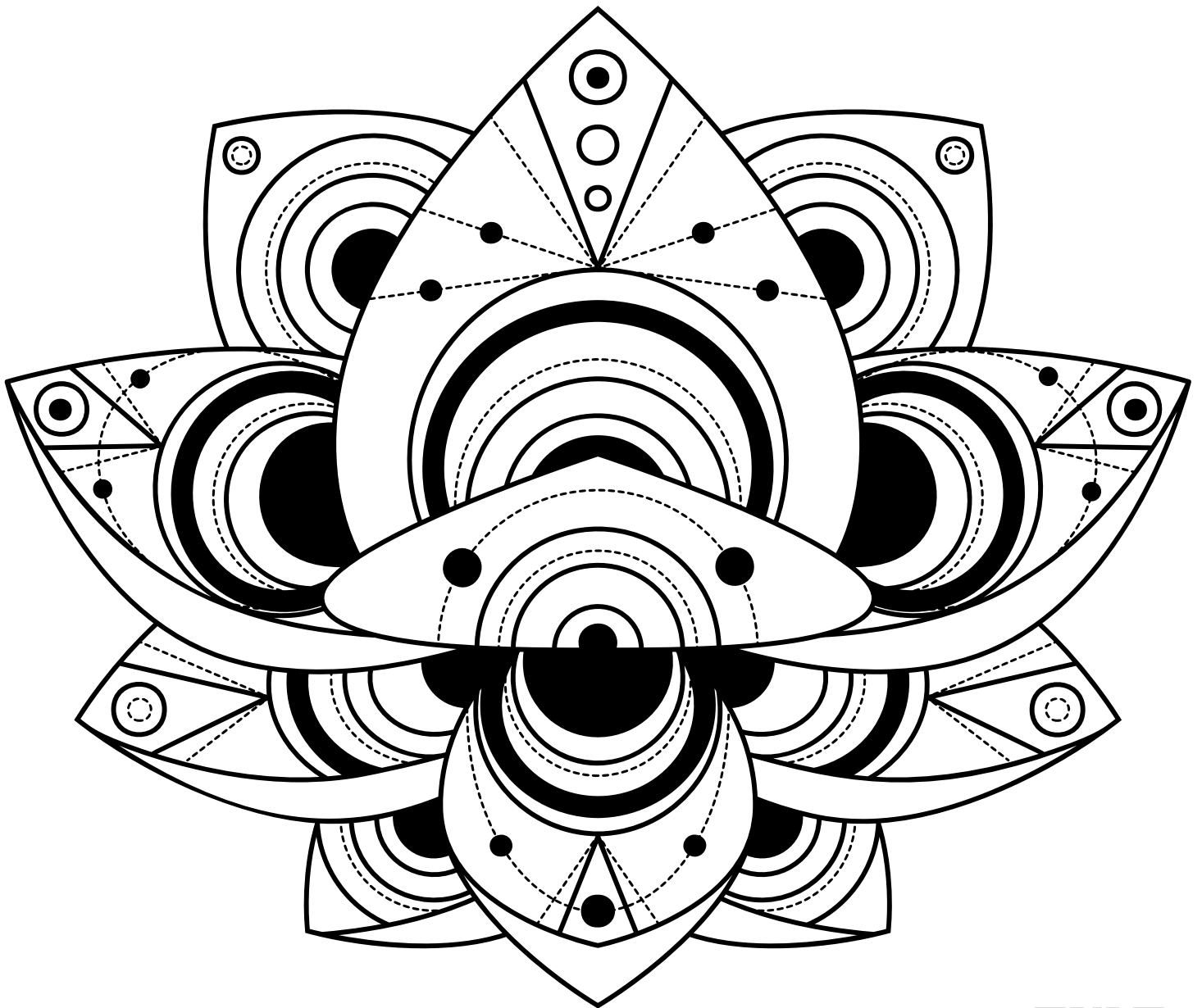


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 13 | AGRADECE POR LA MÚSICA QUE DISFRUTAS EN TU VIDA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 14 | AGRADECE POR LAS COMODIDADES QUE DISFRUTAS DE LA VIDA MODERNA

Afirmación del día:  
"Estoy rodeado de bendiciones."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

La abundancia de las opciones que nos rodean en esta vida moderna son realmente increíbles.

Sin embargo, estamos tan acostumbrados a ellas que ni siquiera las notamos pues nos parecen normales.

Te invito a reflexionar en lo siguiente: la mayoría de los seres humanos en la historia no han disfrutado la abundancia y facilidades que tenemos hoy. Las ciudades están llenas de supermercados con anaqueles llenos de comida todos los días del año. Si necesitas una medicina sobran las farmacias y regularmente tienen todo disponible. Si quieres un café o comer en un restaurante puedes darte el lujo de elegir entre cientos o miles de ellos dependiendo del tamaño de la población en donde estás. La lista es interminable: lugares para lavar tu ropa, bancos, cines, dentistas, gimnasios, bibliotecas, parques, transporte público, aeropuertos, hospitales, en fin... ¡Hay tanto que agradecer!

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 14 | AGRADECE POR LAS COMODIDADES QUE DISFRUTAS  
DE LA VIDA MODERNA

Haz una lista de 21 lugares, servicios o comodidades que tienes disponibles en esta era moderna, ya sea en tu ciudad o en una ciudad cercana (si vives en una muy pequeña), que los seres humanos de hace apenas unas décadas o hace cientos de años no tenían. Valora y agradece por cada una de ellas, pues la inmensa mayoría de quienes han vivido por millones de años en este planeta, no podían disfrutar de todo lo que hoy tenemos disponible y que vemos como normal.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

**DÍA 14 | AGRADECE POR LAS COMODIDADES QUE DISFRUTAS  
DE LA VIDA MODERNA** Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de valorar y agradecer cada una de las comodidades de la vida moderna que hoy disfrutas?

---

---



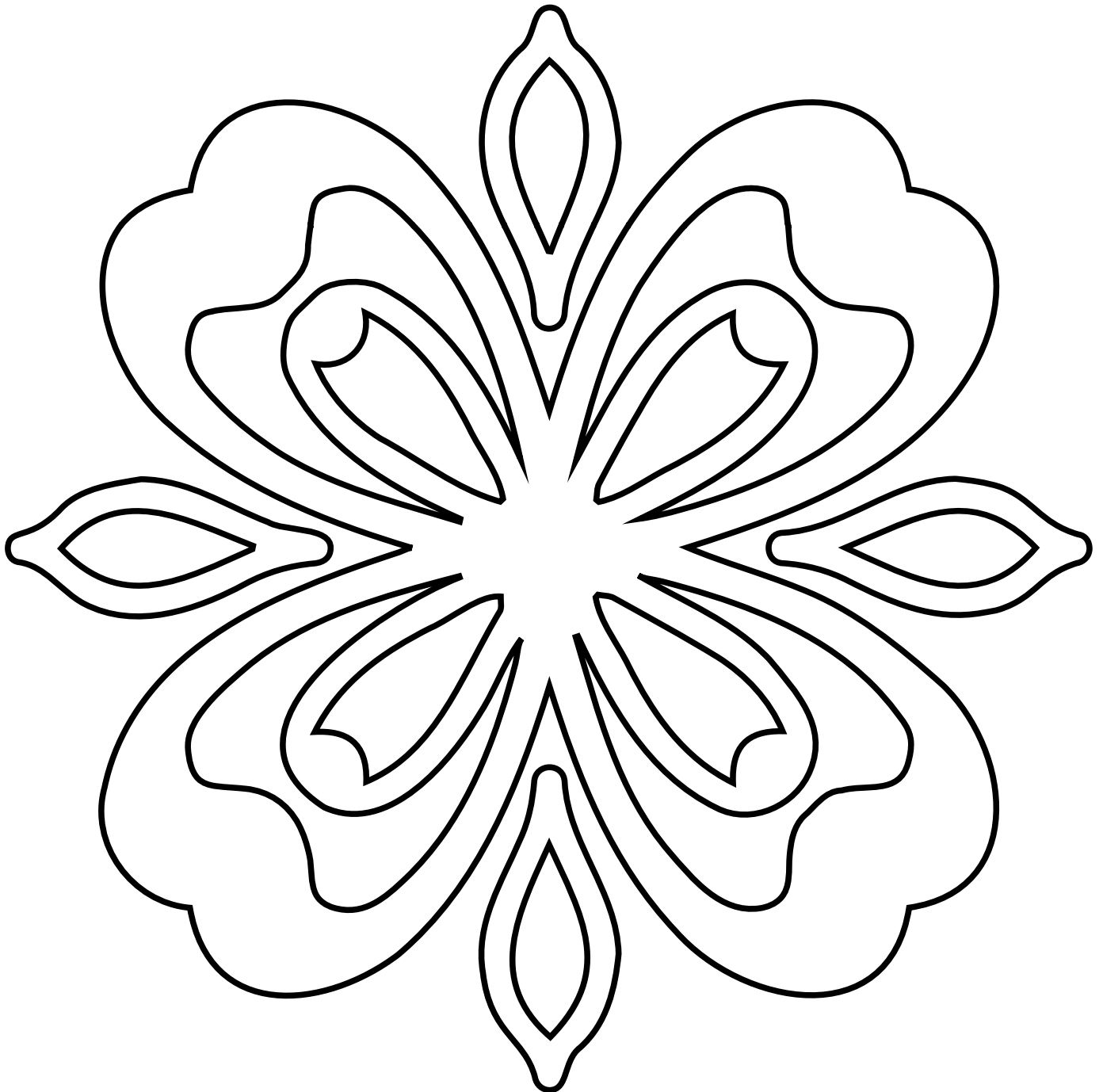


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 14 | AGRADECE POR LAS COMODIDADES QUE DISFRUTAS  
DE LA VIDA MODERNA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 15 | AGRADECE POR MAMÁ Y PAPÁ O POR QUIEN OCUPÓ ESE LUGAR

Afirmación del día:  
"Estar de acuerdo no es un requisito para amar."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

Siempre digo que si pudiera regresar el tiempo, lo único que cambiaría es la manera que hablaba con mi mamá. Discutiría menos y la abrazaría más. Dejaría ir la necesidad de tener la razón y la entendería más. Dejaría de reclamarle por sus decisiones, regaños o fallas y le agradecería el enorme esfuerzo que hizo, con la educación y herramientas que ella tenía.

**Nunca es tarde para decir gracias y hoy tienes esta valiosa oportunidad.**

## INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 15 | AGRADECE POR MAMÁ Y PAPÁ O POR QUIEN  
OCUPÓ ESE LUGAR

Hoy escribirás una carta a tus padres, ya sea a ambos o solo a mamá o a papá o a alguien que ocupó ese lugar para ti. Dales las gracias por darte la vida, por cuidar de ti, por enseñarte a caminar, por jugar contigo, por su tiempo, por hacer su mejor esfuerzo y especialmente por las pequeñas cosas de la vida que han compartido contigo.

Aunque se trate de nuestros padres, ellos no son perfectos y tal vez cometieron errores a lo largo de su vida, tal vez hicieron algo que te lastimó o que te enojó, pero agradece por ello, pues de su imperfección también puedes aprender algo hoy. Si quieres pedirles perdón, ¡hazlo!, si quieres perdonarlos por algo ¡hazlo también!; si aún los tienes contigo ¡agradece por ello! y si ya no están contigo ¡agradece por todo lo que vivieron!, no importa qué, pero hoy en esa carta, valora más que nunca a esos seres que te dieron la vida o que tomaron ese lugar al adoptarte o cuidarte y diles ¡gracias! desde el fondo de tu corazón.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 15 | AGRADECE POR MAMÁ Y PAPÁ O POR QUIEN  
OCUPÓ ESE LUGAR **Reflexiones de aprendizaje**

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de valorar y agradecer continuamente por tus papás o por quienes te han cuidado y protegido en las diferentes circunstancias y momentos de tu vida?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

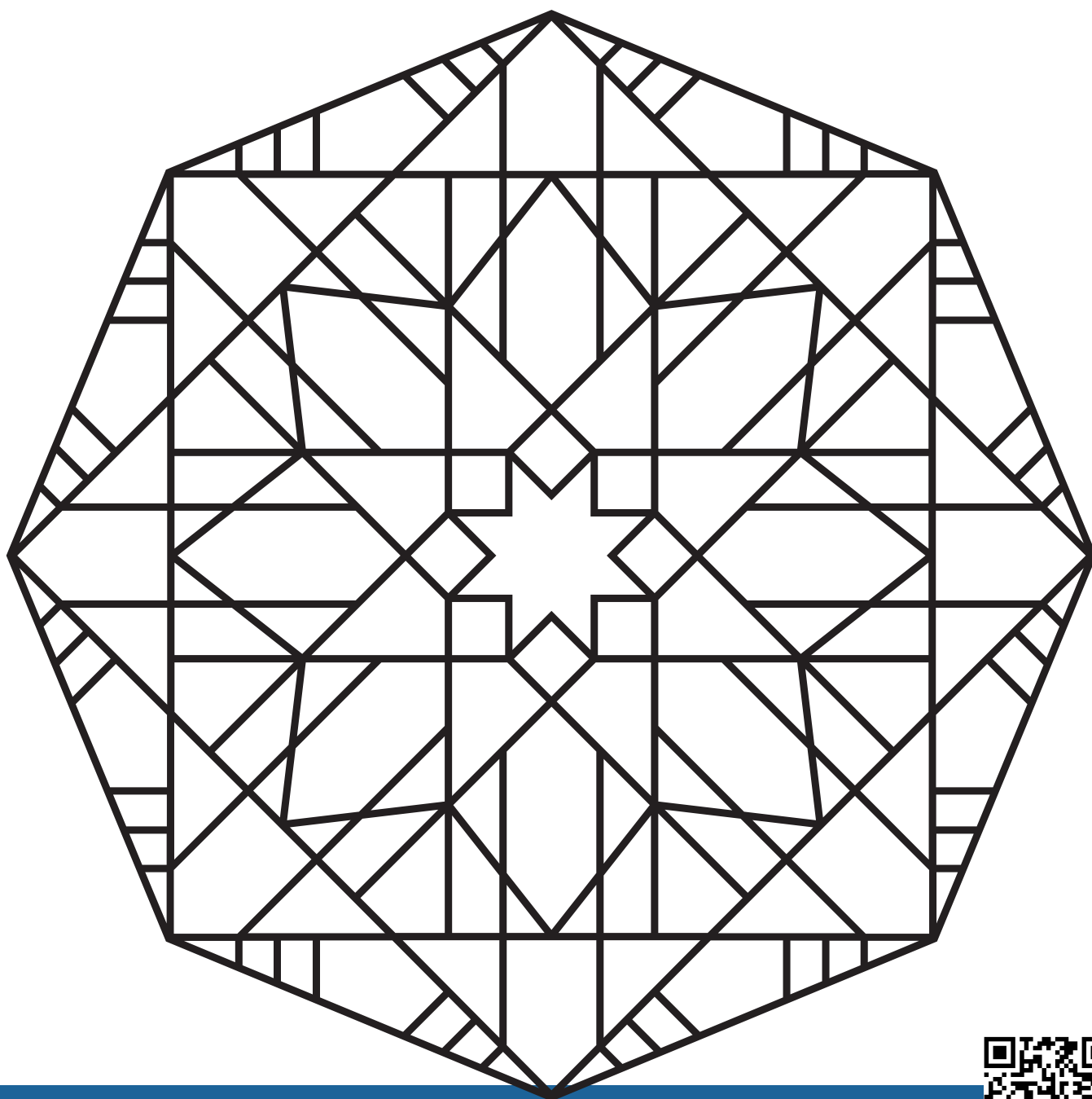


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 15 | AGRADECE POR MAMÁ Y PAPÁ O POR QUIEN  
OCUPÓ ESE LUGAR

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 16 | AGRADECE POR TU LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y EDUCACIÓN

Afirmación del día:  
"Valoro y agradezco la libertad que tengo."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

Por miles de años los seres humanos del planeta han pagado con su vida el precio para alcanzar la libertad de expresar sus ideas, leer lo que quieran o practicar la religión o espiritualidad que desean. Tú y yo disfrutamos hoy de una libertad con la que millones de personas sólo pudieron soñar. Recuerda que hoy mismo, no todos los países del mundo le dan esas libertades a sus ciudadanos. Si vives una, dos o muchas de estas libertades, no las dejes de valorar y desde tu corazón di gracias.

## INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 16 | AGRADECE POR TU LIBERTAD DE  
EXPRESIÓN Y EDUCACIÓN

Hoy vamos a retomar tu muro de gratitud y en cada post-it vas a escribir algo por lo que agradeces tener la libertad de ser o de hacer; puedes dar gracias porque tienes la libertad de profesar una religión, tu práctica espiritual personal, gracias porque puedes amar o casarte con quien tú quieras, porque puedes ver los videos de los temas que te gustan, porque tienes acceso a un sin fin de libros para tu crecimiento personal o para llevar tu imaginación a distintos lugares y épocas, porque tienes libertad de pensamiento y expresión. Por todo eso y más ¡gracias!

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 16 | AGRADECE POR TU LIBERTAD DE  
EXPRESIÓN Y EDUCACIÓN **Reflexiones de aprendizaje**

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de darle a tu mente la tarea de valorar y agradecer constantemente por tu libertad de expresión, educación y/o religión?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

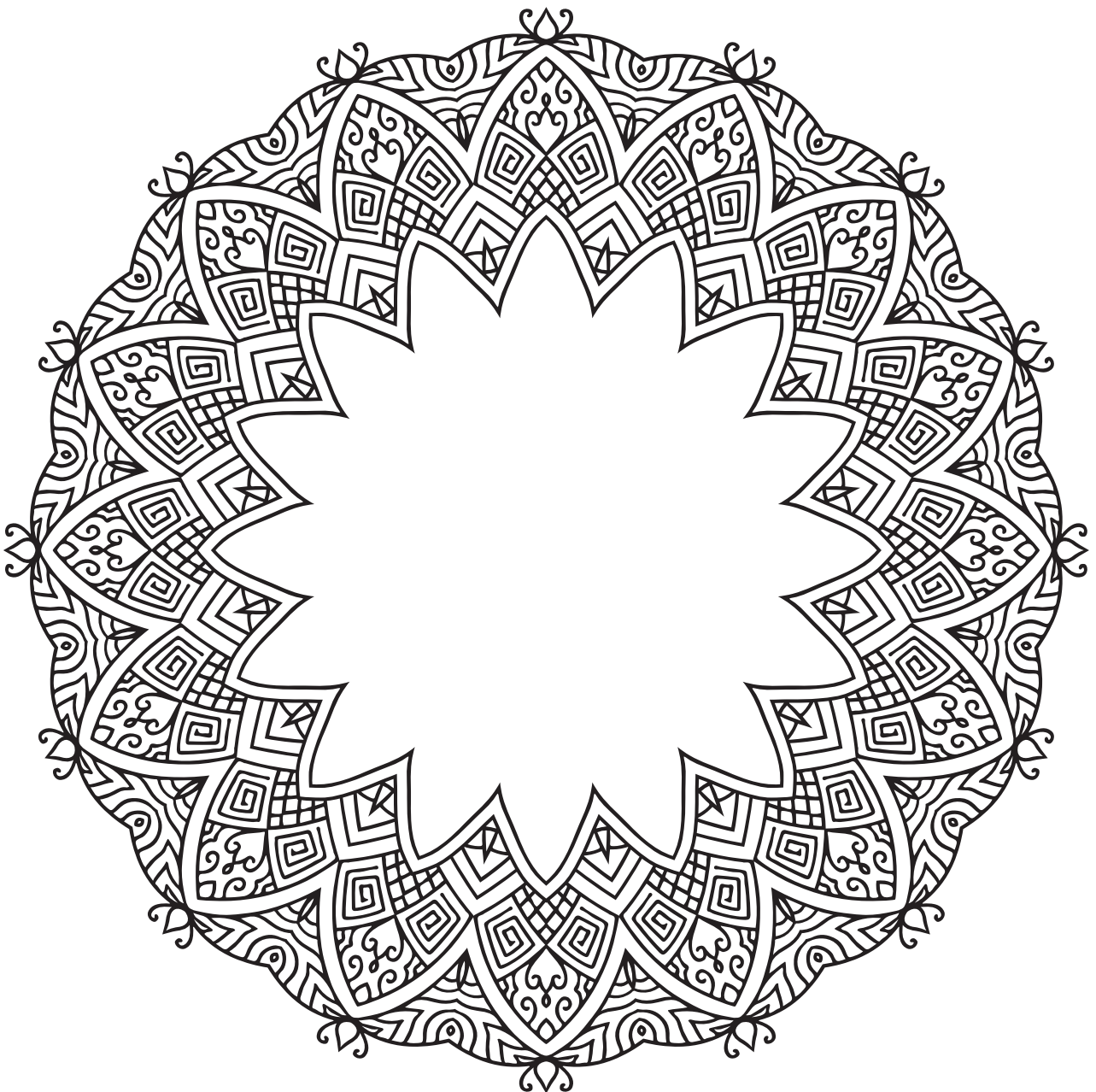


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

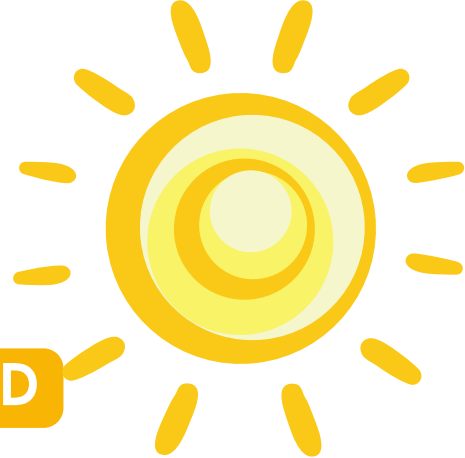
DÍA 16 | AGRADECE POR TU LIBERTAD DE  
EXPRESIÓN Y EDUCACIÓN

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 17 | AGRADECE POR LA DIVERSIDAD

Afirmación del día:  
"Todos somos uno."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

Estamos viviendo un momento en la historia de la humanidad muy interesante pues las fronteras se han caído gracias a los medios de comunicación digitales en donde todos estamos en contacto. El concepto de tribu ha cambiado pues nos identificamos más con personas que tienen ideas, creencias o prácticas similares más allá de la nacionalidad o tribu original de donde venimos. Sin embargo, hay algo que persiste y es que a nuestra mente o a nuestro ego le gusta crear una separación que a veces nos lastima y nos daña profundamente.

Hoy tenemos la oportunidad de vivir nuestra libertad y al mismo tiempo de recordar que a pesar de todas las aparentes diferencias, realmente somos uno y lo que te daña o afecta a ti, me daña o afecta a mi y también al revés; cuando tú ganas, yo gano y todos ganamos, porque todos somos uno. Por esa unidad y posibilidad de crear ese nivel de consciencia decimos ¡gracias!

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.



**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 17 | AGRADECE POR LA DIVERSIDAD**



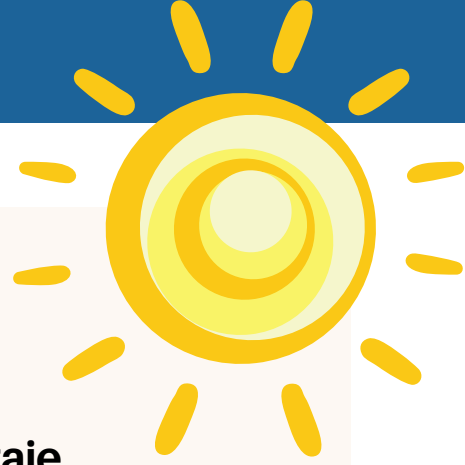
Hoy agradece por la diversidad, porque todo lo que puede enriquecerte y hacerte mejor persona; por todo lo que puedes aprender de las personas que te rodean y que tienen distintas creencias, preferencias sexuales, cultura, nacionalidad, porque ser diferentes es natural, lo vemos en la naturaleza. Es imposible que todos pensemos o nos comportemos igual, sin embargo, eso no significa que no tengamos el mismo valor o estemos separados.

Abre tu facebook, Instagram o red social favorita y empieza a ver las fotos o perfiles de toda la gente a quienes sigues o te siguen. Mientras los ves, en forma consciente agradece no sólo lo similar sino las diferencias de por lo menos 21 personas que vayan apareciendo.

Intenta ir más allá de los juicios de tu mente y ve a todos con los ojos de tu corazón y simplemente di: ¡gracias!

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 17 | AGRADECE POR LA DIVERSIDAD

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de intentar ver a los demás con los ojos de tu corazón y agradecer por las diferencias que existen entre los seres humanos tal y como lo vemos en toda la naturaleza?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

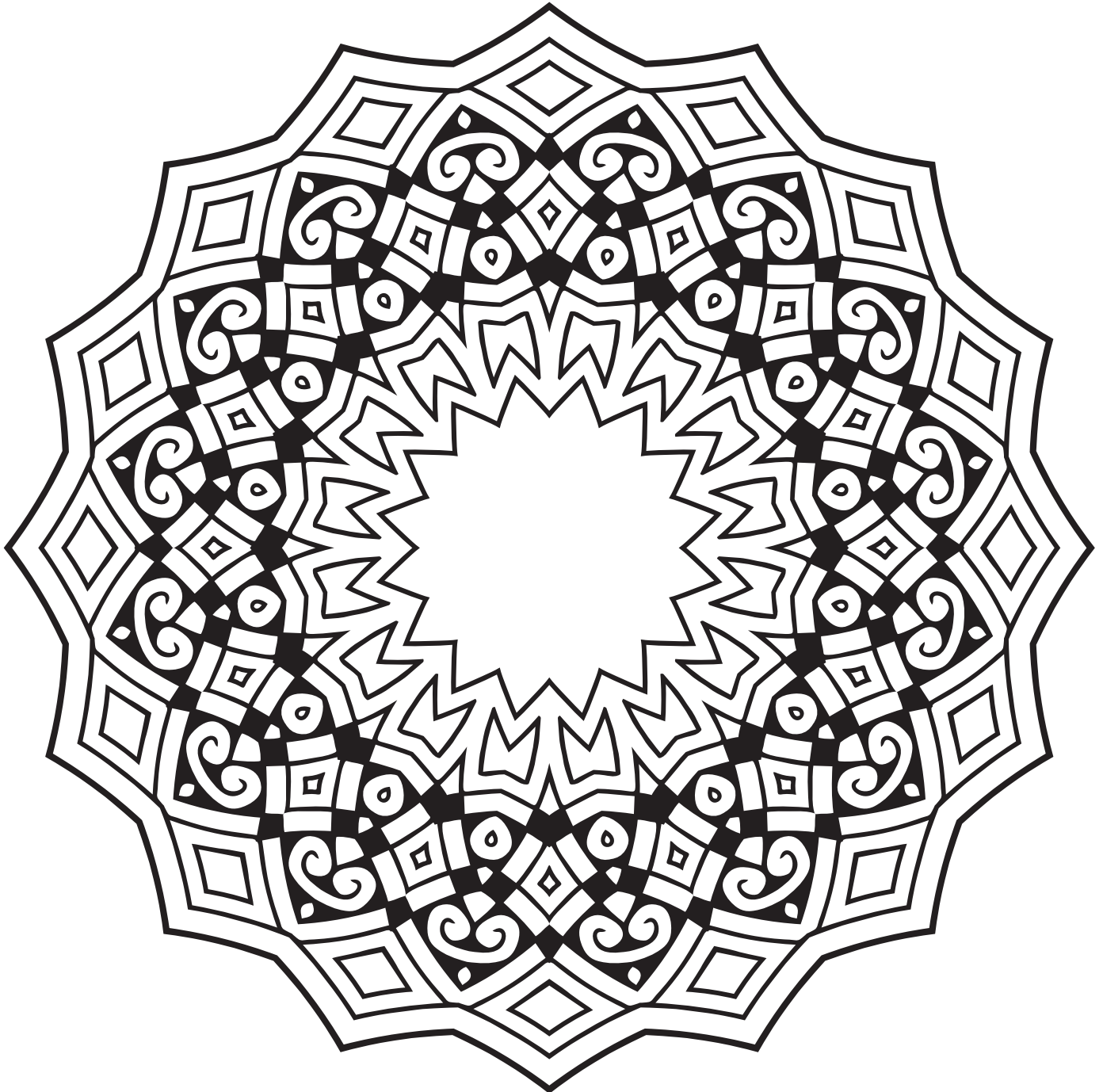


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 17 | AGRADECE POR LA DIVERSIDAD

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 18 | AGRADECE POR TU ROPA

Afirmación del día:  
"Yo necesito pocas cosas y  
las pocas que necesito,  
las necesito poco."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

Todos tenemos esas prendas de ropa favoritas que nunca dejamos de usar o que en cuanto se ensucian, las lavamos para volverlas a elegir. De hecho, los expertos nos dicen que el 80% del tiempo usamos siempre el 20% de nuestra ropa y tendemos a acumular mucha que no usamos y nos roba espacio y energía. Lo ideal es simplemente conservar lo que usas y te hace feliz en el presente y permitir que la energía que no usas fluya para ayudar a otros seres humanos.

**Agradecer y dejar ir es un ganar - ganar. San Francisco de Asís decía:**  
**"Recuerda que cuando dejas esta tierra, no puedes llevar contigo nada que hayas recibido, solo lo que has dado".**

## INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 18 | AGRADECE POR TU ROPA

Hoy vamos a agradecer en forma consciente, dando un repaso en nuestro closet o cajones y tocando por lo menos 21 prendas de ropa que tengamos; obviamente te invito a que busques tus favoritas y digas ¡Gracias!

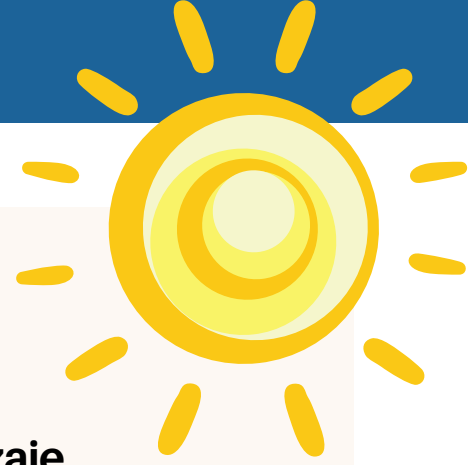
Agradece 21 veces hoy por esa ropa que te cubre del frío, que te hace sentir bien, que te gusta y es tu favorita; agradece porque tal vez hoy puedas compartir algo de esa ropa con alguien a quien le hace falta. Tal vez para otra persona, esa prenda que tienes en tu closet y no usas pudiera ser su prenda favorita. ¿Te imaginas qué alegría poder darle esa felicidad a alguien más? Elige por lo menos 1 prenda que lleves más de un año sin usar y anota en tu diario a quién podrías dársela y cómo te sentirías haciéndolo. Si lo haces o no lo haces es tu decisión.

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 18 | AGRADECE POR TU ROPA

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de agradecer por tus 21 prendas de ropa favoritas y elegir una que no usas para regalarle esa alegría a alguien más?

---

---



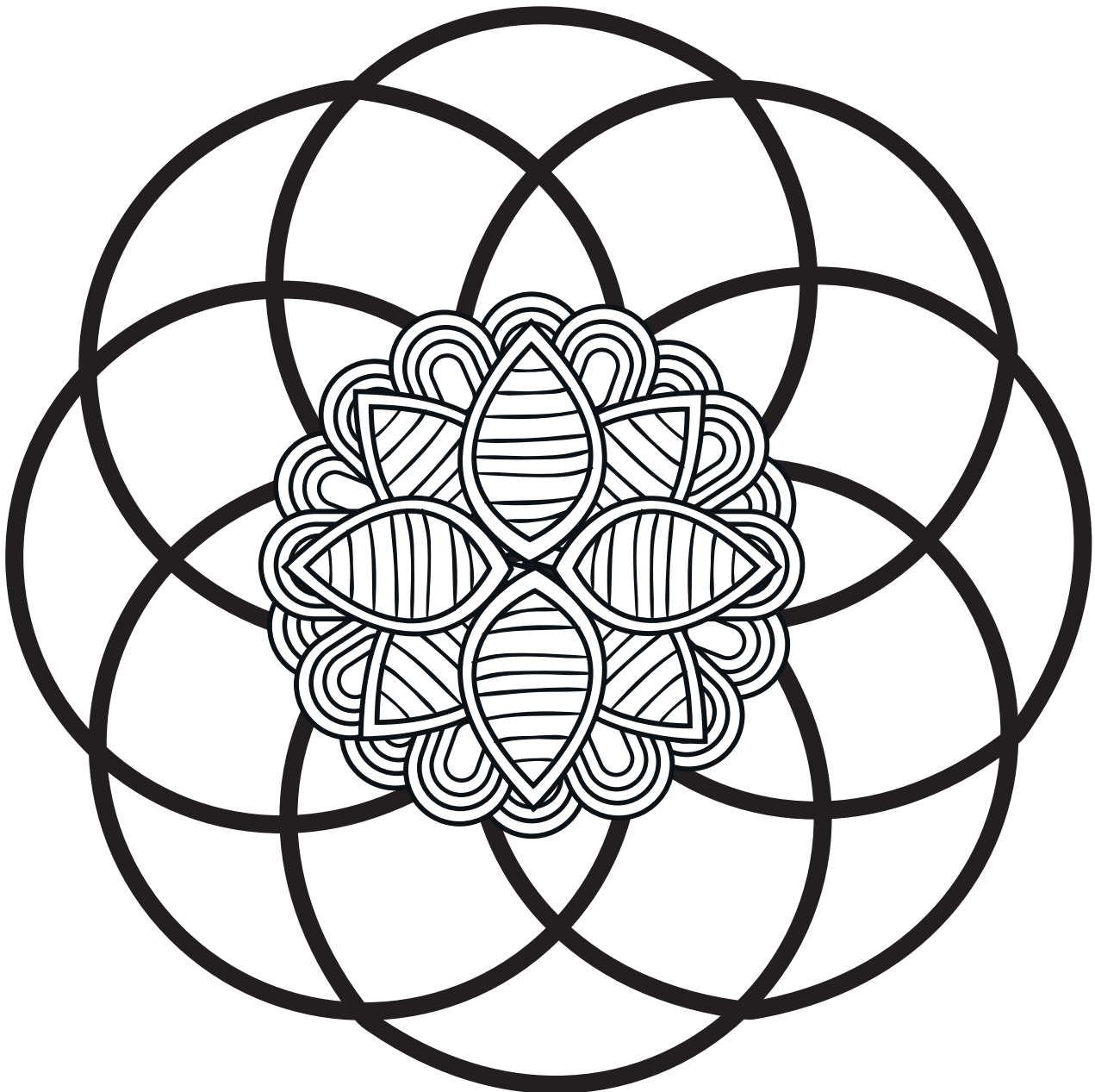


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 18 | AGRADECE POR TU ROPA

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 19 | AGRADECE POR EL SENTIDO DEL HUMOR

Afirmación del día:  
"Amo mi sentido del humor  
y agradezco que puedo  
reír con otros."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

El sentido del humor es una herramienta maravillosa. Los países más felices del mundo no son los más ricos del planeta, sino los que saben reír y disfrutar más. Recuerda cuántas veces has estado en medio de un problema, una discusión, tristeza o dolor y de repente una broma o circunstancia divertida te puede dar un momento de alivio que te anima a ver la vida con otros ojos. ¡Imagínate cómo sería la vida sin la capacidad de reírnos hasta de nosotros mismos o de las circunstancias más duras! Hoy tenemos la oportunidad de decir ¡gracias! por esa herramienta tan poderosa.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 19 | AGRADECE POR EL SENTIDO DEL HUMOR

Escribe en tu diario y agradece por 7 personas que han puesto una sonrisa en tus labios.

Agradece por alguien con quien has tenido una o muchas buenas conversaciones y con quien ríes siempre. Tal vez son amigos, familiares, comediantes, creadores de memes, el creador o escritor de una serie o película, etc.

Te invitamos no sólo a escribir sus nombres, sino a escribir sobre esa circunstancia, para que la recuerdes, la disfrutes de nuevo y vuelvas a sonreír. Cuando lo hagas, valora ese momento del pasado y el presente (al recordar) y di ¡gracias!

**GRACIAS**  
**GRACIAS**  
**GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

**DÍA 19 | AGRADECE POR EL SENTIDO DEL HUMOR**

**Reflexiones de aprendizaje**

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de dar gracias por el sentido del humor que te hace ver la vida con alegría a pesar de las dificultades?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

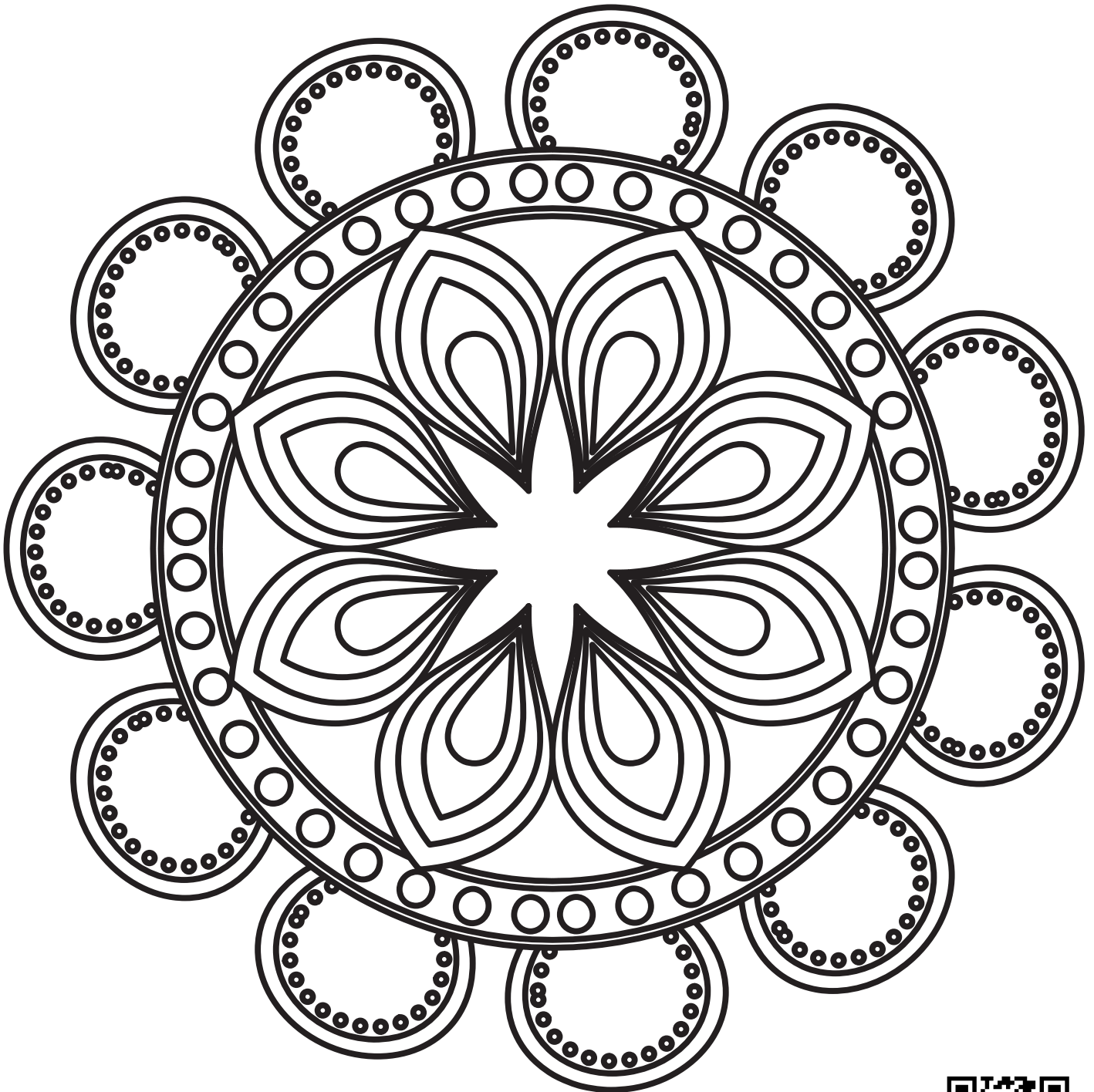


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 19 | AGRADECE POR EL SENTIDO DEL HUMOR

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti





## DÍA 20 | AGRADECE POR LAS SABIDURÍA QUE VIENE CON LOS AÑOS

Afirmación del día:  
"Mientras más vivo, mi vida es más bella."

### REFLEXIÓN DEL DÍA:

En las poblaciones antiguas la gente con más experiencia era siempre venerada y respetada por su sabiduría. De hecho hasta hoy en el mundo de los negocios puedes ver a los grandes creadores como consejeros de nuevas empresas. En el mundo espiritual sucede lo mismo. ¿Puedes visualizar a alguien con mucha experiencia de quien hayas aprendido algo importante?

Es tiempo de cuestionar esta devoción que hoy tenemos por la juventud. Hay que agradecerle mientras está presente al mismo tiempo que abrazamos con gratitud cada año que trae esa profunda sabiduría que en estos tiempos modernos hemos olvidado valorar y que nos conviene agradecer y ver como el tesoro que es.

***Recuerda que cada experiencia de tu vida y cada año que pasa, te regala nuevos aprendizajes y sabiduría para tomar mejores decisiones y te da la capacidad de guiar a los demás.***

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 20 | AGRADECE POR LAS SABIDURÍA  
QUE VIENE CON LOS AÑOS**

**Párate frente al espejo y agradece por esa sabiduría que los años te han brindado, agradece cada huella que el tiempo ha dejado en tí, pues son señales de que realmente has vivido, aprendido y vivido este proceso de crecimiento cada día de tu vida. En forma consciente busca 21 señales de tu madurez ya sea en tu cuerpo, tu mirada, tu energía, tus ideas y con todo tu corazón di ¡gracias!**

**GRACIAS  
GRACIAS  
GRACIAS**



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 20 | AGRADECE POR LAS SABIDURÍA  
QUE VIENE CON LOS AÑOS

Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de dar gracias por la sabiduría que nuestras experiencias nos regalan?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD

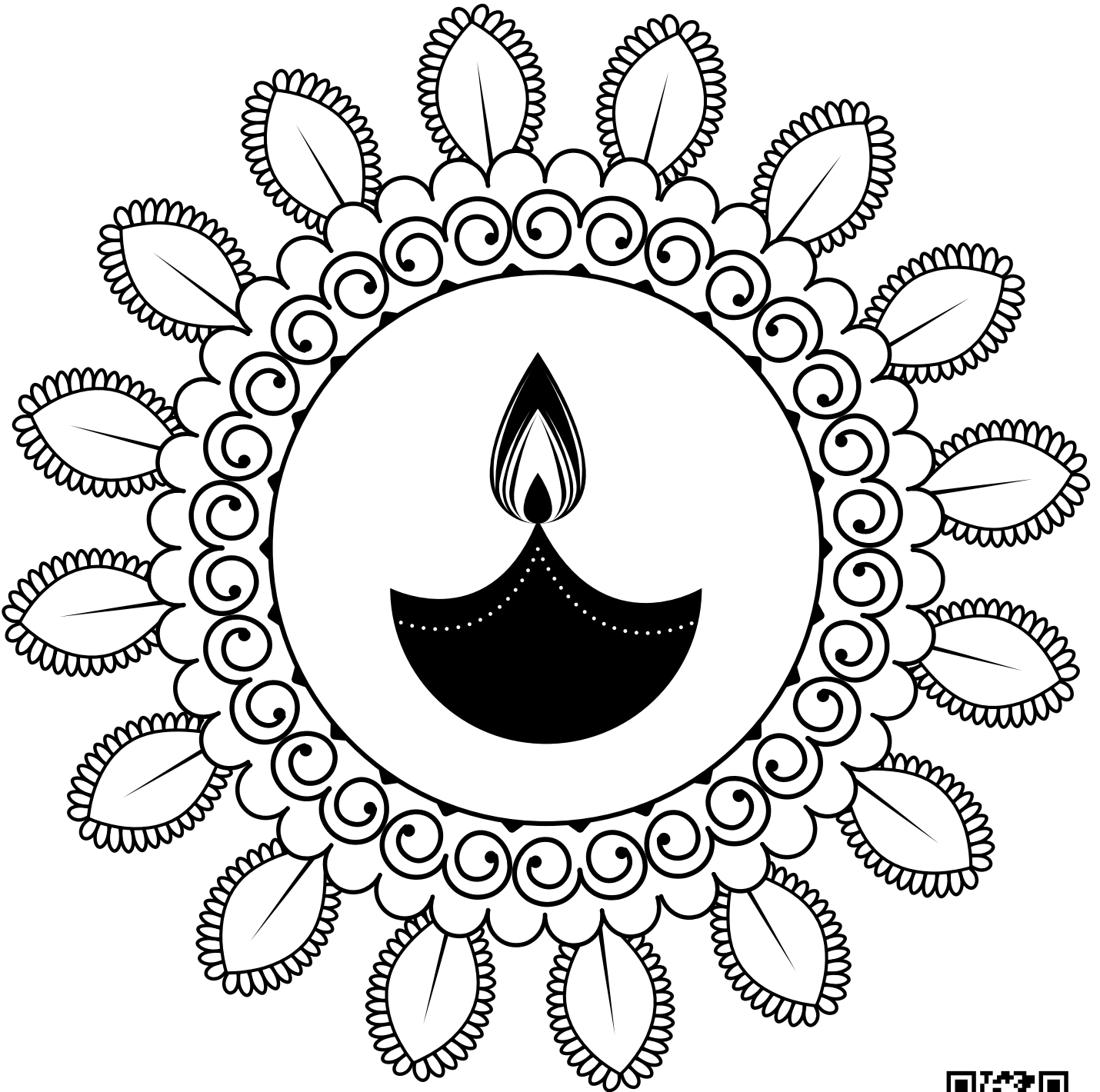


ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

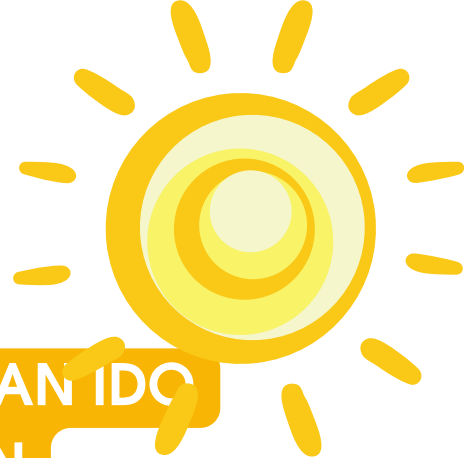
DÍA 20 | AGRADECE POR LAS SABIDURÍA  
QUE VIENE CON LOS AÑOS

**¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti







## DÍA 21 | AGRADECE POR QUIENES SE HAN IDO PERO VIVIRÁN SIEMPRE EN TU CORAZÓN

Afirmación del día:  
"Agradesco al clan y los honro, por ellos existo"

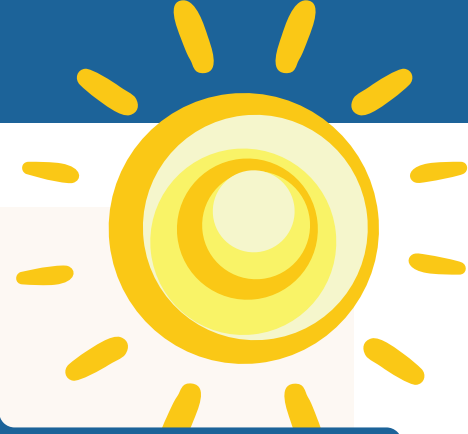
### REFLEXIÓN DEL DÍA:

Con esta carta liberas y te liberarás, de todo aquello que puedas estar heredando de tu familia y personas que te rodean y que no te corresponde como enfermedades, culpas, rencores, frialdad, indiferencia, violaciones, mala suerte en el amor, falta de cariño, dureza, secretos, tragedias, engaños, infidelidades, traiciones, robos, mentiras, etc. Vas a liberarte de todo aquello, que está provocándote enfermedades o problemas el día de hoy. Esta carta la redactarás de puño y letra.

### INDICACIONES

Realiza los ejercicios, usando tu mano opuesta, **LA MANO NO DOMINANTE**, fortalecerás las conexiones neurales en tu cerebro, e incluso crecerán otras líneas de pensamiento, es similar a cómo el ejercicio físico mejora el funcionamiento del cuerpo y crecen los músculos.





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 21 | AGRADECE POR QUIENES SE HAN IDO  
PERO VIVIRÁN SIEMPRE EN TU CORAZÓN LLENANDOLO DE FUERZA  
Y ALEGRÍA**

Yo... (escribe tu nombre y apellidos) en este acto de mi puño y letra, redacto hoy esta carta como regalo a la familia a la cual pertenezco. Con la ayuda, el amor y la presencia de Dios y del Espíritu Santo, yo bendigo a mi familia y los perdono. Yo libero a mi familia y me libero de ella.

Me libero y libero a mis bisabuelos, a mis abuelos, a mis padres, a mis tíos, a mis primos, a mis hermanos, a mis hijos (aunque no los tengas), a los amigos o enemigos de la familia, a toda persona a mi alrededor y a toda persona que en algún momento haya estado conmigo, de todos los programas inconscientes que me han heredado. Los libero y me libero, de cualquier ofensa que otra familia haya recibido de la mía, y pido perdón a todos, en nombre de aquel que haya ofendido por parte de mi familia. Hoy me libero y libero a toda mi familia y conocidos, de memorias de pérdida económica, conflictos por herencias, derroches, asesinatos, muertes repentinas o violentas, suicidios, enfermedades mentales, enfermedades físicas, accidentes, violaciones, tocamientos, adulterios, hijos no deseados, hijos no nacidos, hijos no reconocidos, hijos abandonados, incestos, abandonos, crueldades, golpes, violencia física, violencia emocional, infidelidades, engaños, traiciones, mala suerte en el amor, maldiciones, desarraigos, desamor, trabajos forzados, esclavitud, guerras, secretos no revelados, memorias de dolor, tristeza y llanto, y de todo aquello que sea una vergüenza o una limitación.

Hoy me libero y libero a toda mi familia y conocidos, de todo aquello que haya afectado a los miembros de mi familia y a otras familias, para que estas memorias, ya no se sigan heredando a través mío, para que ya no se sigan perpetuando en mi persona ni en generaciones venideras.

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE





**ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES**

**DÍA 21 | AGRADECE POR QUIENES SE HAN IDO  
PERO VIVIRÁN SIEMPRE EN TU CORAZÓN LLENÁNDOLO DE FUERZA  
Y ALEGRÍA**

**Por ejemplo:**

Hoy libero y me libero de mi padre (Nombre), de sus maltratos y su alcoholismo. Hoy libero y me libero de mi madre (Nombre), su carácter sumiso y su diabetes, etc. Hoy corto todo lazo con esa memorias y me libero de todas las cargas que no me corresponden. Para mi bien y el de todos los involucrados. Hoy agradezco a Dios, al Espíritu Santo y al Universo. Hoy sé que soy libre y quedo libre. Hecho está.

**Gracias, Gracias, Gracias!**

Cuando hayas finalizado tu carta, la lees en voz alta, la quemas y te deshaces de las cenizas. Así de sencillo y con conciencia, te liberas de todo aquello que tu inconsciente viene cargando y peor aún, heredando. Una vez realizada la ceremonia de lectura y quema de la carta, deberás esperar 30 días (Cuarentena), para que tu mente vaya asentando lo vivido, lo sentido, lo soltado. Serán 30 días de cambios de ánimo intensos. Algunos días, podrás tener mucho sueño, o no tener nada de sueño, estar alegre, triste, eufórico, emocionado, deprimido, etc. Todo esto es normal.

Para el día 30, te sentirás increíblemente ligero, con los pensamientos más claros, con más paz interior, con la certeza de todo lo que has soltado y con la seguridad para tomar nuevos rumbos y decisiones en tu vida. Para comenzar por fin, tu nueva vida.





ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 21 | AGRADECE POR QUIENES SE HAN IDO  
PERO VIVIRÁN SIEMPRE EN TU CORAZÓN LLENÁNDOLO DE FUERZA  
Y ALEGRÍA

## Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de haber experimentado la meditación y este ejercicio?

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de dar gracias y recordar a través de una o muchas cartas a los seres que amas y que han dejado el mundo físico pero aún viven en tu corazón?

---

---



# BITÁCORA DE GRATITUD



ACTIVIDAD POR 21 DÍAS, TODOS LOS DÍAS /  
ENUMERA TUS BENDICIONES

DÍA 21 | AGRADECE POR QUIENES SE HAN IDO  
PERO VIVIRÁN SIEMPRE EN TU CORAZÓN llenandolo de fuerza  
y alegría **¡Permite que tu corazón y niño interior se exprese!**

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti

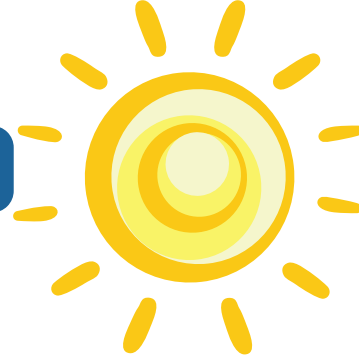


# AGRADECE

Copyright © 2022 OAB, Inc. · Todos los derechos reservados.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.1.- ENUMERA TUS BENDICIONES



Lo primero que debes hacer cada mañana, o lo más temprano que puedas durante el día, es enumerar tus bendiciones. Puedes hacer una lista a mano, en la computadora o utilizando un cuaderno especial o diario en el que mantengas todas tus gratitudes en un sitio. Hoy vas a hacer una simple lista de diez bendiciones en tu vida por las que estás agradecido.

Cuando Einstein daba gracias, se detenía a pensar por qué estaba agradecido. Cuando pienses en la razón por la cual estás agradecido por algo especial, una persona o una situación, sentirás más profundamente la gratitud. ¡Recuerda que la magia de la gratitud se equipara con el nivel de tu sentimiento! Así que junto a cada renglón en tu lista escribe la razón por la que te sientes agradecido.

Aquí van algunas ideas para tu lista:

- Me siento realmente bendecido por tener ¿qué?, porque ¿por qué?
- Estoy feliz y agradecido por ¿qué?, porque ¿por qué?
- Estoy verdaderamente agradecido por ¿qué?, porque ¿por qué?
- De todo corazón, doy gracias por ¿qué?, porque ¿por qué?

Cuando termines de hacer tu lista de diez bendiciones, devuélvete y lee cada una, mentalmente o en voz alta. Cuando llegues al final de cada bendición, repite la palabra mágica tres veces: gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada bendición.

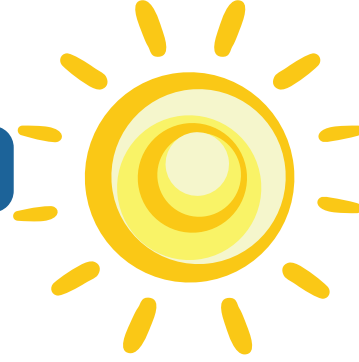
Para ayudarte a sentir más gratitud, puedes estar agradecido por el Universo, por Dios, el Espíritu, por la bondad, la vida, tu más profundo ser o cualquier otro concepto que te atraiga. Cuando dirijas tu gratitud hacia algo o alguien, te sentirás aún mejor, ¡y tu gratitud tendrá incluso más poder y creará más magia! Es la razón por la cual las culturas indígenas y antiguas escogían símbolos como el sol hacia los que dirigir su gratitud. Simplemente usaban símbolos físicos para representar la fuente universal de toda bondad y al enfocarse en cada símbolo sentían una mayor gratitud.

Podrías estar agradecido por tu hogar, tu familia, tus amigos, tu trabajo y tus mascotas. Podrías estar agradecido por el sol, el agua que bebes, los alimentos que comes y el aire que respiras; si te faltara alguna de estas cosas no estarías vivo. Podrías estar agradecido por los árboles, los animales, los océanos, los pájaros, las flores, las plantas, los cielos azules, la lluvia, las estrellas, la luna y nuestro hermoso planeta Tierra.

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



Podrías estar agradecido por tus sentidos: los ojos con los que ves, los oídos con los que oyes, la boca con la que percibes sabores, la nariz con la que hueles y la piel que te permite sentir. Podrías estar agradecido por las piernas con las que caminas, las manos que usas para casi todo, la voz que te permite expresarte y comunicarte con los demás. Podrías dar gracias por tu asombroso sistema inmunológico que te mantiene saludable y por todos los órganos que mantienen tu cuerpo para poder vivir. ¿Y qué me dices de la magnificencia de la mente humana, la cual ninguna tecnología de computación en el mundo puede igualar?

Aquí va la lista de temas que te recordarán las principales áreas donde puedes buscar bendiciones que agradecer. Puedes también añadir cualquier otro tema que quieras, dependiendo de lo que sea importante para ti según el momento.

Temas de gratitud mágica:

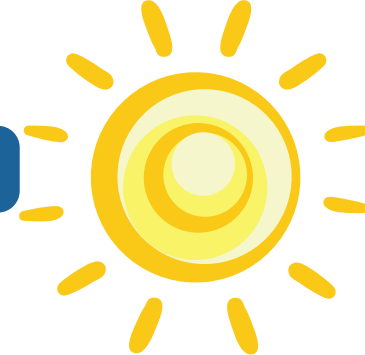
- La salud y el cuerpo
- El trabajo y el éxito
- El dinero
- Las relaciones
- Las pasiones
- La felicidad
- El amor
- La vida
- La naturaleza: el planeta Tierra, el aire, el agua y el sol
- Bienes materiales y servicios
- Cualquier tema que escojas

Debes sentirte significativamente mejor y más feliz cada vez que enumeres tus bendiciones, y lo bien que te sientas es la medida de tu gratitud. Mientras más gratitud sientas, más feliz serás y la vida te cambiará con mayor rapidez. Algunos días te sentirás feliz con verdadera rapidez, mientras otros días es posible que tome un poco más de tiempo. Pero al continuar enumerando tus bendiciones cada día, notarás una diferencia más y más significativa en la manera de sentirte, ¡y verás tus bendiciones multiplicarse mágicamente!





# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.1.- LA PIEDRA MÁGICA



Inicialmente el trabajo con estos ejercicios toma días consecutivos de concentración para convertir la gratitud en una costumbre. Cualquier cosa que te recuerde estar agradecido te ayuda a convertir la vida en oro, y esa es exactamente la idea de este ejercicio mágico.

Lee Brower presentó el ejercicio de la piedra de gratitud en la película y el libro *El Secreto*, cuando nos contó la historia del padre de un niño moribundo que utilizaba la piedra de gratitud para sentirse agradecido por la salud de su hijo y su hijo logró una recuperación milagrosa. Desde entonces la piedra de gratitud ha sido un éxito probado en muchas personas en todo el mundo que la han utilizado para obtener dinero, curarse y lograr la felicidad.

Ante todo, busca una piedra. Escógela de un tamaño pequeño que te quepa en la palma de la mano y puedas encerrarla con tus dedos. Que sea suave, sin bordes afilados, no muy pesada y que se sienta bien en la mano.

Puedes encontrar esta piedra mágica en tu jardín, si tienes uno, o en el fondo de un río, un arroyo, un océano o un parque. Si no tienes acceso a alguno de estos sitios, entonces pregúntale a tus vecinos, tu familia o tus amigos. A lo mejor tienes ya una piedra preciosa que puedas usar como tu piedra mágica.

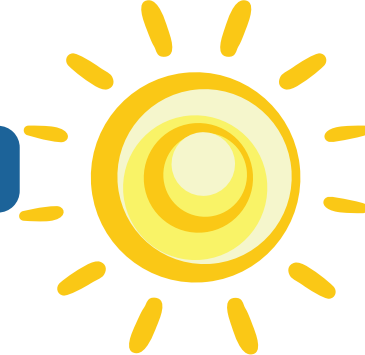
Cuando hayas encontrado tu piedra mágica, colócala junto a tu cama, en un sitio donde definitivamente la veas cuando vayas a acostarte. Si es necesario, créale un espacio para que la puedas ver fácilmente al acostarte. Si utilizas un reloj despertador, ponla junto al despertador.

Esta noche, antes de acostarte, toma la piedra mágica en la palma de tu mano y enciérrala con tus dedos.

Haz memoria y piensa cuidadosamente sobre todas las cosas que han ocurrido durante el día, y encuentra lo mejor que te haya ocurrido y por lo que te sientes agradecido. Entonces di la palabra mágica, gracias, por lo mejor que te ocurrió. Entonces devuelve la piedra mágica a su lugar junto a tu cama. ¡Eso es todo!



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.3.- RELACIONES MÁGICAS



Las palabras son muy poderosas, y es así que cuando te quejas de alguien, estás en realidad haciéndole daño a tu vida. Es tu vida la que sufre. Bajo la ley de atracción cualquier cosa que piensas o dices de otra persona la estás atrayendo hacia ti. Esta es la verdadera razón por la que las mentes y maestros más brillantes del mundo nos han dicho que seamos agradecidos. Ellos sabían que para recibir más en tu vida, para que tu vida crezca mágicamente, tienes que estar agradecido por las demás personas tal como son. ¿Qué pasaría si cada persona cercana a ti te dijera: "Te quiero... tal como eres"? ¿Cómo te sentirías?

¡El ejercicio mágico de hoy es estar agradecido por las personas tal como son! Aunque en este momento todas tus relaciones sean buenas, mejorarán con mayor magnificencia mediante este ejercicio. Y con todo lo que encuentres que agradecer en cada persona, verás cómo la gratitud realiza su increíble magia, y tus relaciones serán más fuertes, más completas y más enriquecedoras que lo que jamás llegaste a imaginar.

Escoge tres de tus relaciones más cercanas por las que estar agradecido. Puedes escoger a tu esposa, tu hijo, tu padre o tu novia, tu socio y tu hermana. Puedes escoger a tu mejor amigo, tu abuela y tu tío. Puedes escoger las tres relaciones que quieras y que sean importantes para ti, siempre y cuando tengas una fotografía de cada persona. La fotografía puede ser de esa persona sola o de ustedes dos juntos.

Una vez que hayas seleccionado tus tres relaciones y sus respectivas fotografías, estarás listo para poner en acción la magia. Siéntate y piensa en las cosas que más agradeces de cada una de estas personas. ¿Cuáles son las cosas que más te agradan de esta persona? ¿Cuáles son sus mejores cualidades? Podrías estar agradecido por su paciencia, su capacidad para escuchar, sus talentos, su fortaleza, su buen juicio, su sabiduría, su risa, su sentido del humor, sus ojos, su sonrisa o su bondadoso corazón. Podrías estar agradecido por las cosas que disfrutas con esa persona, o puedes recordar la vez que estuvo pendiente de ti, te cuidó o te apoyó.

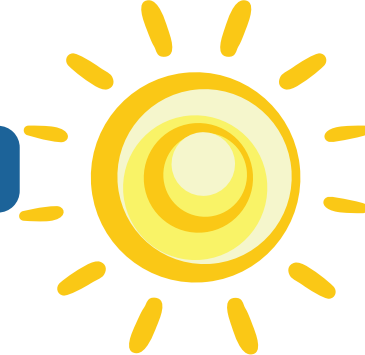
Después que pases algún tiempo pensando en las cosas que agradecer de esa persona, coloca su fotografía frente a ti y, con una pluma y un cuaderno o en tu computadora, escoge las cinco cosas que más agradeces.

Mira la fotografía de la persona mientras haces la lista, comienza cada oración

con la palabra mágica, gracias, dirígete a la persona por su nombre y entonces escribe la razón por la que estás agradecido.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.3.- RELACIONES MÁGICAS

Gracias, su nombre, por ¿qué?

Por ejemplo: "Gracias, Juan, por hacerme reír siempre". O "Gracias, Mamá, por tu apoyo durante mis años universitarios".

Cuando hayas terminado tus listas sobre las tres personas, continúa este ejercicio mágico y lleva las fotografías contigo y ponlas donde puedas verlas con frecuencia. Cada vez que mires las fotografías hoy, exprésale tu gratitud a cada persona pronunciando la palabra mágica, gracias, y el nombre de la persona:  
Gracias, Oscar "ejemplo"

Si estás cambiando de lugar con mucha frecuencia, lleva las fotos contigo en una cartera o en el bolsillo y haz un esfuerzo por mirarlas tres veces durante el día siguiendo el mismo procedimiento.

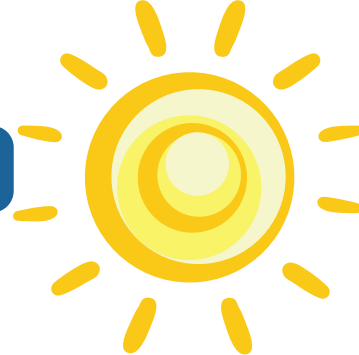
Ahora ya sabes cómo utilizar el poder mágico de la gratitud para transformar tus relaciones en relaciones mágicas. Aunque no es parte del requisito de este libro, tal vez quieras tomar este asombroso ejercicio y utilizarlo cada día si fuera necesario para hacer que cada una de tus relaciones sea magnífica. Puedes aplicarlo a la misma relación todas las veces que quieras. Mientras más puedas agradecer las cosas buenas de cada una de tus relaciones, más pronto cambiará milagrosamente cada relación en tu vida.

### EPOR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.4.- SALUD MÁGICA

Tu salud mejorará mágicamente en exactamente la misma medida en que agradezcas tu salud, y tu salud disminuirá exactamente en la misma medida en que no la agradezcas. Vivir con una salud disminuida significa que tu energía, vitalidad, sistema inmunológico, claridad mental y cualquier otra función de tu cuerpo y mente se verá debilitada.

Estar agradecido por tu salud te asegura que continuarás recibiendo más salud que agradecer al tiempo que elimina el estrés y la tensión de tu cuerpo y mente. Hay investigaciones científicas que han demostrado que el estrés y la tensión constituyen la raíz de muchas enfermedades. Incluso los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), agencia gubernamental de los Estados Unidos, dicen que las emociones causan el 85 por ciento de las enfermedades. Hay estudios que también han revelado que las personas que practican la gratitud sanan más rápidamente, ¡y tienen mayores probabilidades de prolongar sus vidas siete años más!

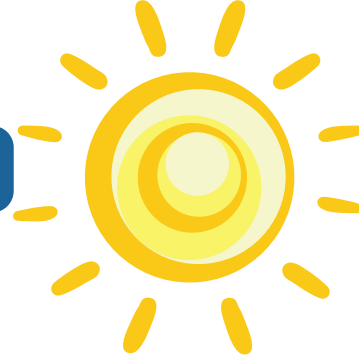
Puedes medir el estado de tu salud en este momento por el nivel de tu gratitud. Debes sentirte increíblemente bien todos los días. Si te sientes pesado y te parece que vivir requiere mucho esfuerzo o si no te sientes más joven que tu edad, entonces estás viviendo con una salud disminuida. Una de las principales causas de esta pérdida de vitalidad es la falta de gratitud. Todo eso está a punto de cambiar, sin embargo, ¡porque vas a utilizar el poder mágico de la gratitud para mantener tu cuerpo saludable!

El ejercicio de la salud mágica comienza con la lectura de los siguientes párrafos acerca de tu salud. Después de leer cada línea en letra cursiva sobre una parte específica de tu cuerpo, cierra los ojos y repite mentalmente esa línea, sintiéndote lo más agradecido posible por cada parte de tu cuerpo. Recuerda que pensar en por qué estás agradecido te ayudará a sentir la gratitud más profundamente, y mientras más profundamente la sientas, más pronto sentirás y verás los increíbles resultados en tu cuerpo.

Piensa en tus increíbles sentidos. Tu sentido del sabor te da placer muchas veces en el día cuando comes y bebes. Cuando has perdido el sentido del sabor debido a un catarro has podido saber que la alegría de comer y beber desaparece si no puedes saborear la comida o las bebidas. Di: ¡gracias por mi increíble sentido del sabor! El olfato te permite disfrutar las bellas fragancias de la vida: las flores, los perfumes, las sábanas limpias, la cena mientras se cocina, un fuego en la chimenea en una noche de invierno, el aire en un día de verano, la hierba acabada de cortar, el olor de la tierra después de la lluvia. Di: ¡gracias por mi magnífico olfato!



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.4.- SALUD MÁGICA

Si no tuvieras tacto, no sabrías la diferencia entre caliente y frío, blando y duro, suave y áspero. Nunca podrías sentir los objetos o físicamente expresar amor o recibirlo. El tacto te permite tocar a tus seres queridos con un abrazo tranquilizador y sentir que el contacto de la mano de un ser humano con la de otro es una de las cosas más apreciadas en la vida. Di: ¡gracias por mi preciado sentido del tacto!

Piensa en el milagro de tus ojos que te permiten ver los rostros de tus seres queridos y amigos, leer libros, periódicos y correos electrónicos, ver televisión, contemplar la belleza de la naturaleza y, más importante aún, mirar el camino a lo largo de tu vida. Ponte una venda sobre los ojos durante una hora e intenta hacer las cosas que haces normalmente y apreciarás el sentido de la vista. Di: ¡gracias por los ojos que me permiten verlo todo!

Piensa en los oídos que te permiten oír tu propia voz, la de otras personas y hablar con la gente. Sin tus oídos y tu sentido de la audición no podrías utilizar el teléfono, oír música, escuchar la radio, oír a tus seres queridos hablar o escuchar cualquiera de los sonidos del mundo que te rodea. Di: ¡gracias por mis oídos!

Y utilizar cualquiera de tus sentidos sería imposible sin tu cerebro, ¡que procesa más de un millón de mensajes por segundo a través de todos tus sentidos! En realidad es tu cerebro el que te permite sentir y vivir la experiencia de la vida, y no hay una tecnología de computación en el mundo que pueda replicarlo. Di: ¡gracias por mi cerebro y mi hermosa mente!

Piensa en los millones de millones de células que trabajan incesantemente, veinticuatro horas al día y siete días a la semana, por tu salud, tu cuerpo y tu vida.

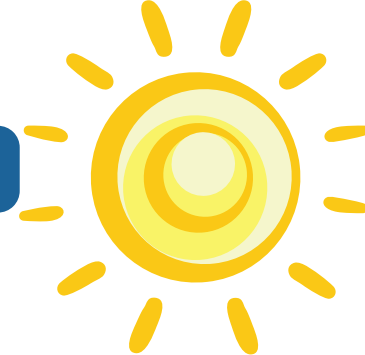
Di: ¡gracias por mis células! Piensa en los órganos que te mantienen vivo y que continuamente filtran, limpian y renuevan tu cuerpo, y piensa en el hecho de que hacen todo su trabajo automáticamente sin tú siquiera tener que pensar en ello. Di: ¡gracias a los órganos por funcionar a la perfección!

Pero más milagroso aún que cualquier sentido, sistema, función u otro órgano en tu cuerpo es el órgano de tu corazón. El corazón gobierna la vida de tus demás órganos, pues es el corazón el que mantiene la vida circulando en cada sistema en tu cuerpo. Di: ¡gracias por mi corazón fuerte y saludable!

Ahora, toma un pedazo de papel o una tarjeta y escribe en letras grandes y llamativas: EL REGALO DE LA SALUD ME MANTIENE VIVO.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.4.- SALUD MÁGICA

Lleva la tarjeta contigo hoy y colócala en un sitio donde sabes que la verás a menudo. Si trabajas en un escritorio, puedes colocarla frente a ti. Si eres un conductor, colócala en un sitio dentro de tu automóvil o camión donde la veas a menudo. Si estás en la casa la mayor parte del tiempo, puedes ponerla donde te lavas las manos o cerca del teléfono. Escoge un sitio donde sepas que verás a menudo las palabras que has escrito.

Hoy, al menos en cuatro ocasiones diferentes, cuando veas esas palabras léelas muy despacio, palabra por palabra, y siente la mayor gratitud que puedas por el regalo de la salud.

Estar agradecido por la salud es esencial para mantenerla, y también para garantizar que continuará renovándose con mayor energía y entusiasmo por la vida. Si la gratitud se utilizara conjuntamente con tratamientos médicos convencionales, veríamos una revolución de la salud además de una tasa de recuperación y milagros nunca vistos.

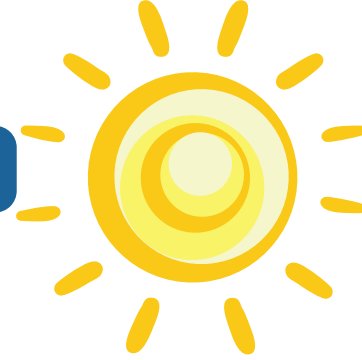
POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

**1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.**



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.5.- DINERO MÁGICO



Si hay escasez de dinero en tu vida, entiende que sentirte preocupado, envidioso, celoso, decepcionado, desalentado, dudoso y atemorizado acerca del dinero nunca podrá traerte dinero, porque esos sentimientos se originan en una falta de gratitud por el dinero que tienes. Quejarte acerca del dinero, discutir sobre el dinero, frustrarte por el dinero, criticar el costo de algo o hacer que otra persona se sienta mal por el dinero no son actos de gratitud, y la situación financiera en tu vida no podrá nunca mejorar; se pondrá peor.

No importa cuál sea tu situación actual, la simple idea de que no tienes suficiente dinero es un acto de ingratitud hacia el dinero que tienes. Tienes que quitarte de la mente la situación actual y en cambio sentirte agradecido por el dinero que ya tienes, ¡de tal modo que el dinero en tu vida pueda aumentar mágicamente!  
"A cualquiera que sienta gratitud (por el dinero) se le dará más, y tendrá en abundancia. A cualquiera que no sienta gratitud (por el dinero) aun lo que tiene le será quitado".

Sentirte agradecido por el dinero cuando tienes muy poco es un desafío para cualquiera, pero cuando entiendas que nada cambiará hasta que estés agradecido, te sentirás inspirado a hacerlo.

El tema del dinero puede resultar confuso para mucha gente, especialmente cuando no tienen suficiente, así que hay que dar dos pasos hacia el ejercicio del dinero mágico. Es importante que leas todo el ejercicio del dinero mágico al empezar el día porque continuarás con ese ejercicio durante todo el día.

Siéntate y dedica unos minutos a pensar en tu niñez antes de que tuvieras dinero, poco o mucho. Al evocar cada recuerdo de cuando alguien pagó dinero por ti, pronuncia y siente la palabra mágica, gracias, con todas las fuerzas de tu corazón por cada vez que eso ocurrió.

¿Tenías siempre comida en tu mesa?

¿Vivías en un hogar?

¿Recibiste una educación durante muchos años?

¿Cómo ibas a la escuela cada día? ¿Tenías libros de texto, almuerzo escolar y todo lo que necesitabas para la escuela?

¿Viajaste alguna vez de vacaciones cuando eras niño?

¿Cuáles fueron los regalos de cumpleaños que más te emocionaron cuando eras niño?

¿Tenías una bicicleta, juguetes o una mascota?

¿Tenías ropa cuando crecías pronto de una talla a la siguiente?

¿Ibas al cine, jugabas deportes, aprendiste algún instrumento musical o practicaste algún hobby?

¿Ibas al médico y tomabas medicinas cuando no te sentías bien?

¿Ibas al dentista?

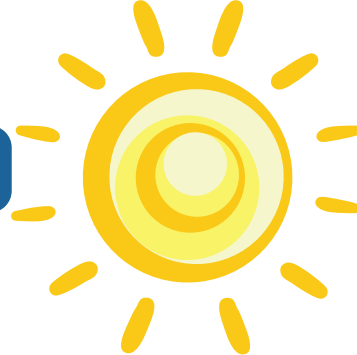
¿Tenías lo esencial para cada día, como un cepillo dientes, dentífrico, jabón y champú?

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.5.- DINERO MÁGICO



¿Viajabas en automóvil?

¿Veías televisión, hablabas por teléfono, había luz, electricidad y agua?

Todas estas cosas cuestan dinero y tú las tenías todas —¡sin costo alguno! Al evocar los recuerdos de tu niñez y juventud te darás cuenta de cuántas cosas recibías que representaban dinero bien ganado. Agradece cada instancia y cada recuerdo porque cuando puedes sentirte sinceramente agradecido por el dinero que has recibido en el pasado, ¡tu dinero aumentará mágicamente en el futuro! Eso está garantizado por ley universal.

Para continuar con el ejercicio de dinero mágico, torna un billete de un dólar y ponle una pegatina con las siguientes palabras:

GRACIAS POR TODO EL DINERO QUE HE RECIBIDO DURANTE TODA MI VIDA.

Lleva ese dólar mágico contigo hoy en el bolsillo, en tu billetera o en tu cartera. Al menos una vez por la mañana y una vez por la tarde, o las veces que quieras, sácalo y sostenlo en tus manos. Lee las palabras que escribiste en la pegatina y agradece verdaderamente la abundancia de dinero que has recibido en tu vida. Mientras más sincero seas y más lo sientas, más pronto verás un cambio milagroso en tus circunstancias monetarias.

Nunca sabrás de antemano cómo va a aumentar tu dinero, pero probablemente veas muchas circunstancias cambiar para tener más dinero. Puedes encontrar dinero que no sabías que tenías, recibir inesperadamente cheques o efectivo, descuentos o reembolsos, rebajas de precio, o recibir todo tipo de cosas materiales que te habrían costado dinero.

A partir de hoy, pon tu dólar mágico en un sitio donde continúes viéndolo todos los días para recordarte que agradezcas la abundancia de dinero que se te ha dado, sin olvidar nunca que mientras más veces mires tu dólar mágico y agradezcas el dinero que se te ha dado, más magia atraerás. ¡Abundancia de gratitud por dinero equivale a abundancia de dinero!

Si te encuentras en una situación en la que estás a punto de quejarte de algo relacionado con dinero, sea en palabras o en tus pensamientos, pregúntate lo siguiente: "¿Estoy dispuesto a pagar el precio de esta queja?". Porque esa queja hará más lento o detendrá el fluir del dinero.

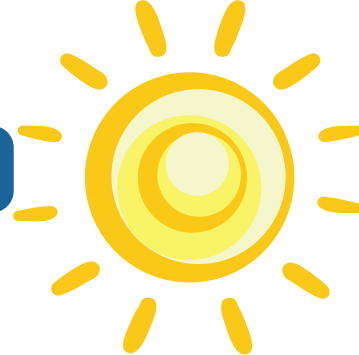
A partir de este día, prométete a ti mismo que cada vez que recibas dinero — ya sea por salario, reembolso o descuento, o algo que alguien te regale que cuesta dinero — lo agradecerás sinceramente. Cada una de estas circunstancias significa que has recibido dinero y te da la oportunidad de usar el poder mágico de la gratitud para aumentar y multiplicar tu dinero aún más ¡simplemente por agradecer el dinero que acabas de recibir!





# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.5.- DINERO MÁGICO



Sea debido a una relación en crisis, presiones financieras, falta de salud o problemas en el trabajo, las situaciones negativas surgen por falta de gratitud durante un período largo de tiempo. Si no somos agradecidos por todo en nuestras vidas, estamos involuntariamente tomando esas cosas por seguras. Tomar cosas por seguras es una de las causas principales de la negatividad, porque cuando tomamos las cosas por seguras no estamos dando gracias por ellas y detenemos la magia que está ocurriendo en nuestra vida. Del mismo modo que expresar gratitud a los demás siempre mejorará nuestra vida mágicamente, así también el hecho de tomar las cosas por seguras siempre empeorará nuestras vidas.

¿Sientes gratitud por tu salud cuando es buena? ¿O solamente tienes conciencia de tu salud cuando tu cuerpo se enferma y te duele? ¿Sientes gratitud por tu trabajo todos los días, o sólo lo valoras cuando te enteras de que habrá una reducción de personal? ¿Sientes gratitud por tu salario cada vez que lo recibes, o tomas tu salario como algo seguro? ¿Sientes gratitud por tus seres queridos cuando todo marcha a la perfección, o sólo hablas de tus seres queridos cuando hay problemas? ¿Sientes gratitud cuando tu automóvil funciona bien, o solo piensas en él cuando se rompe?

¿Sientes gratitud por cada día que estás vivo, o tomas tu vida por segura? Tomar las cosas por seguras conduce a quejas, palabras y pensamientos negativos. Es así que, según la ley de atracción, cuando te quejas, ¡debes traer más cosas a tu vida para quejarte de ellas!

Si te quejas del clima, el tráfico, tu jefe, tu cónyuge, tu familia, un amigo, un extraño, esperar en fila, cuentas por pagar, la economía, el costo de algo o el servicio de una compañía, no estás siendo agradecido y con cada queja estás alejando más la vida de tus sueños.

Ahora entiendes que las quejas, las palabras y pensamientos negativos, y tomar las cosas por seguras frenan las cosas buenas en tu vida.

Ahora entiendes que cuando algo sale muy mal, involuntariamente no has sentido suficiente gratitud. Es imposible ser negativo cuando estás agradecido. Es imposible criticar y culpar cuando estás agradecido.

Es imposible sentirse triste o tener algún sentimiento negativo cuando estás agradecido. Y la mejor noticia es que si actualmente tienes alguna situación negativa en tu vida, no tomará mucho tiempo cambiarla mediante la gratitud. Las situaciones negativas desaparecerán en una nube de humo. ¡Como por arte de magia!



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.6.- SALIDA MÁGICA DE LA NEGATIVIDAD

"Levantémonos y estemos agradecidos, porque si no aprendimos mucho hoy, al menos aprendimos algo; y si no aprendimos algo, al menos no nos enfermamos; y si nos enfermamos, al menos no nos morimos. Así que estemos todos agradecidos".

GAUTAMA BUDA (563-483 AC) FUNDADOR DEL BUDISMO

Deja que las palabras de Buda sean tu inspiración y toma hoy el problema o situación negativa en tu vida que más quieras resolver y busca diez cosas que agradecer. Sé que puede ser un desafío comenzar este ejercicio, pero Buda te está mostrando la manera de hacerlo. Haz una lista de diez cosas en tu computadora o en tu diario de gratitud.

Por ejemplo, tu problema puede ser que no tengas trabajo y a pesar de tus mejores esfuerzos, continúas desempleado. Para revertir esta situación tienes que realizar un ejercicio concentrado de gratitud sobre la situación. He aquí algunos ejemplos de lo que podrías decir:

- 1. Estoy muy agradecido por haber pasado más tiempo con mi familia durante este período.**
- 2. Estoy agradecido porque mi vida está en mucho mejor orden debido al tiempo libre que he tenido.**
- 3. Estoy agradecido porque he tenido trabajo la mayor parte de mi vida y soy una persona con experiencia.**
- 4. Estoy verdaderamente agradecido porque esta es la primera vez que he estado desempleado.**
- 5. Estoy agradecido porque existen empleos y cada día aparecen más empleos nuevos.**
- 6. Estoy agradecido por todas las cosas que he aprendido solicitando empleos y teniendo entrevistas.**
- 7. Estoy agradecido porque tengo salud y puedo trabajar.**
- 8. Estoy agradecido por el ánimo y apoyo que recibo de mi familia.**
- 9. Estoy agradecido por el descanso que he tenido, porque lo necesitaba.**
- 10. Estoy agradecido porque por haber perdido mi trabajo he podido apreciar cuánto significa para mí tener trabajo. Nunca me había dado cuenta de esto hasta ahora**

Como resultado de la gratitud, los desempleados atraerán diferentes circunstancias y su situación actual deberá cambiar mágicamente. El poder de la gratitud supera cualquier situación negativa y existen ilimitadas maneras en que la situación negativa puede cambiar. ¡Lo único que hay que hacer es practicar la gratitud para ver cómo ocurre la magia!



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.6.- SALIDA MÁGICA DE LA NEGATIVIDAD

Tomemos otro ejemplo; el de un hijo que tiene una relación problemática con su padre. El hijo siente que no importa lo que haga, nada parece ser suficientemente bueno para su padre.

1. Estoy agradecido de que la mayoría de las relaciones en mi vida son muy buenas.
2. Le estoy agradecido a mi padre por trabajar tan duro para que yo pueda tener la educación que él no tuvo la oportunidad de tener.
3. Le estoy agradecido a mi padre por mantener a nuestra familia durante mi niñez, porque en ese entonces no tenía idea de la cantidad de trabajo y dinero que se necesitaba para que mi familia pudiera continuar.
4. Le estoy agradecido a mi padre por llevarme a jugar baloncesto los sábados cuando yo era niño.
5. Estoy agradecido porque hoy en día mi padre no es tan duro conmigo como lo era antes.
6. Estoy agradecido porque mi padre me quiere mucho, pues no sería tan duro conmigo si no me quisiera tanto.
7. Estoy agradecido porque a través de mi relación con mi padre he aprendido a sentir compasión y entender mucho mejor a mis hijos.
8. Le estoy agradecido a mi padre por mostrarme cuán importante es dar ánimo cuando se crían hijos felices y confiados.
9. Me siento verdaderamente agradecido cuando tengo la oportunidad de reírme con mi padre. Algunas personas nunca lograron hacerlo porque no tenían padre. Y aquellos que han perdido a sus padres nunca volverán a tener la oportunidad de reírse con ellos.
10. Estoy tan verdaderamente agradecido porque tengo a mi padre, porque en medio de tiempos difíciles también ha habido momentos buenos y habrá oportunidad de disfrutar de más momentos buenos con mi Madre en el futuro.

Como resultado de los sinceros sentimientos de gratitud del hijo por su padre, él mejorará la relación. El hijo cambió su manera de pensar y sentir acerca de su padre, lo cual inmediatamente cambia lo que él atrae de su padre. A pesar de que el hijo estaba sintiendo gratitud por su padre mentalmente, a un nivel energético y cuántico la gratitud del hijo tendrá un efecto mágico en su relación con el padre. En tanto él mantenga su gratitud, por la ley de atracción el hijo debe vivir muchas circunstancias mejores con su padre y la relación entre ambos debe comenzar a mejorar inmediatamente.

Recuerda que puedes saber si tu gratitud está funcionando por la manera en que te sientes. Deberás sentirte mucho mejor acerca de la situación después de ejercer gratitud. La primera evidencia de que el poder mágico de la gratitud está funcionando es que tus sentimientos se elevan de manera que cuando te sientes mejor acerca de la situación, entiendes que la situación mejorará y las soluciones aparecerán.

La respuesta a cualquier situación negativa que quieras resolver es concentrar tu gratitud en ella hasta que te sientas bien por dentro; entonces verás la magia hacer su maravilla en el mundo exterior.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.6.- SALIDA MÁGICA DE LA NEGATIVIDAD

Al hacer tu lista, asegúrate de incluir cada una de las diez cosas por las que estás agradecido de la siguiente manera:

Estoy tan agradecido por \_\_\_\_\_

o Estoy verdaderamente agradecido por \_\_\_\_\_

Termina la oración con aquello por lo que estás agradecido. Puedes también usar la manera en que Walt Disney utilizó el poder mágico de la gratitud si sientes que te es más fácil:

Estoy tan alegre porque \_\_\_\_\_

Termina la oración con aquello por lo que te sientas alegre.

Una vez que hayas completado la lista de diez cosas por las que estás agradecido, termina el ejercicio de "La salida mágica de la negatividad" escribiendo lo siguiente: Gracias, gracias, gracias por la perfecta resolución.

Y solo durante el día de hoy, trata de ver si puedes completar el día sin decir algo negativo. Puede que sea un desafío, pero trata de lograrlo durante un día. Existe una razón importante para hacer esto, porque la mayoría de nosotros no tiene idea de lo mucho que hablamos negativamente, pero tendrás una idea después de vigilar tus palabras durante un día. Recuerda que la negatividad y las quejas traen más de esas mismas cosas y si estás consciente de lo que estás diciendo, eso quiere decir que puedes detenerte y decidir si deseas sufrir las consecuencias de lo que estás a punto de decir. Aquí tienes una frase mágica que puedes utilizar cuando notes que estás pensando o diciendo algo negativo. Detente inmediatamente y di lo siguiente: Pero debo decir que estoy realmente agradecido por \_\_\_\_\_

Termina el resto de la oración con algo — cualquier cosa — por lo que estés agradecido. Lleva esta frase contigo y agárrala y úsala cada vez que la necesites. Y si cualquier pequeño problema o situación se presenta en el futuro, recuerda que con gratitud puedes apagar esas brasas antes de que crezcan y se conviertan en fuego. ¡Al mismo tiempo prenderás la magia en tu vida!

### La salida mágica de la negatividad

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por esa bendición.
2. Escoge el problema o situación negativa en tu vida que más desees resolver.
3. Haz una lista de diez cosas que agradecer acerca de la situación negativa.
4. Al final de la lista escribe: Gracias, gracias, gracias, por la perfecta resolución.
5. Solo por el día de hoy trata de ver si puedes completar el día sin decir algo negativo. Si notas que estás pensando o diciendo algo negativo, usa la frase mágica.

Detente inmediatamente y di: Pero debo decir que estoy realmente agradecido por \_\_\_\_\_

ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE

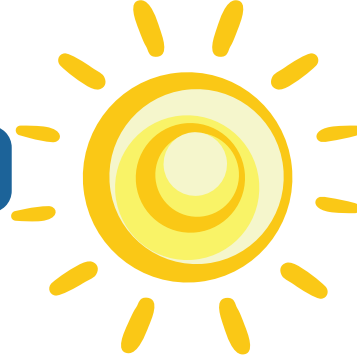


POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.

# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.6.-EL MAGNETISMO DEL DINERO



La gratitud es riqueza y la queja es pobreza; es la regla de oro de toda tu vida, en tu salud, tu trabajo, tus relaciones y tu dinero. Mientras más agradecido puedes estar por el dinero que tienes, aunque no tengas mucho, más riquezas recibirás. Y mientras más te quejes acerca del dinero, más pobre te volverás.

El ejercicio mágico de hoy convierte una de las mayores razones por las que la gente se queja en un acto de gratitud, con lo cual adquiere el doble de poder para cambiar las circunstancias en torno a tu dinero. Estarás reemplazando una queja, que te hace más pobre, con gratitud, que mágicamente te trae más riqueza.

La mayoría de la gente no piensa que se queja acerca del dinero, pero cuando el dinero escasea en su vida, se queja sin darse cuenta. Las quejas surgen en la mente al igual que en las palabras y la mayoría de la gente no está consciente de los muchos pensamientos que ocupan su mente. Cualquier queja — negativa, de envidia, preocupaciones o palabras — acerca del dinero crea literalmente pobreza. Y desde luego las mayores quejas se producen cuando hay que usar el dinero para hacer pagos.

Si no tienes suficiente dinero, pagar tus cuentas puede convertirse en una de las tareas más difíciles. Puede parecer que hay más cuentas que dinero con qué pagarlas. Pero si te quejas de tus cuentas, lo que estás haciendo es quejarte acerca del dinero, y las quejas te mantienen en la pobreza.

Si no tienes suficiente dinero, lo último que harías, en circunstancias normales, es estar agradecido por tus cuentas. Pero de hecho eso es exactamente lo que tienes que hacer para recibir más dinero en tu vida. Para tener una vida de riqueza debes estar agradecido por todo lo que tenga que ver con el dinero, y sentir rabia acerca de tus cuentas no es estar agradecido. Tienes que hacer exactamente lo contrario, estar agradecido por los bienes o servicios que has recibido por los que te han enviado cuentas. Es algo tan simple pero que tendría un efecto monumental en torno al dinero en tu vida. ¡Te convertirías literalmente en un imán para el dinero!

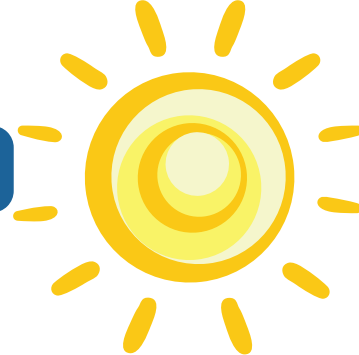
Para estar agradecido por una cuenta piensa en lo mucho que te beneficiaste con los productos o servicios facturados. Si es un pago por alquiler o hipoteca, agradece que tienes una casa en donde vivir. Imagina que la única manera en que puedas vivir en una casa sea ahorrando la cantidad total del dinero y pagándola en efectivo. Imagina que no existiera el concepto de las instituciones de préstamos o lugares de alquiler. La mayoría de nosotros viviría en la calle. De modo que agradece que existen instituciones de préstamos o dueños de viviendas para alquilar porque han hecho posible que tú vivas en una casa o un apartamento.



POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.

# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS



## 2.6.-EL MAGNETISMO DEL DINERO



Si estás pagando la cuenta del gas o de la electricidad piensa en la calefacción o el aire acondicionado que recibiste, las duchas calientes y cada aparato eléctrico que pudiste utilizar por ese servicio. Si estás pagando el teléfono o la cuenta del Internet, imagina lo difícil que sería tu vida si tuvieras que viajar distancias enormes para hablar personalmente con cada individuo. Piensa en las muchas veces que has podido llamar a familiares y amigos, enviar y recibir correos electrónicos, o acceder instantáneamente información por Internet gracias al proveedor de ese servicio. Todos estos extraordinarios servicios están a tu alcance, así que agradécelos y agradece también el hecho de que esas compañías confían en ti y proveen sus servicios antes de que los hayas pagado.

Sentir gratitud por el dinero que has pagado garantiza que recibirás más. La gratitud es como una hebra dorada magnética pegada a tu dinero, de manera que cuando le pagas a alguien, el dinero siempre te regresa, a veces en igual cantidad, a veces diez veces más, y a veces cien veces más. La abundancia de lo que recibes de vuelta no depende de cuánto dinero das. Puede ocurrir que sientas tanta gratitud cuando pagas una cuenta de cincuenta dólares que podrías llegar a recibir de vuelta cientos de dólares.

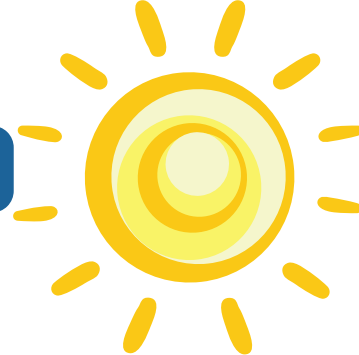
POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.7.-UNA MAÑANA MÁGICA



La manera más fácil y más simple de asegurarte de que el día que tienes delante estará lleno de magia es llenar tu mañana de gratitud. Cuando incorporas gratitud a tu rutina matinal, sentirás y verás sus mágicos beneficios todo el día.

Cada mañana está llena de oportunidades para dar gracias, lo cual ni te atrasa ni te toma más tiempo porque lo puedes hacer de manera natural según avanzas en todas tus tareas. Hay una recompensa adicional por llenar tu mañana de gratitud porque tus rutinas diarias son los momentos en que más daño puedes hacerte pensando cosas negativas sin darte cuenta de que lo estás haciendo. No hay espacio para pensamientos negativos cuando tu mente está concentrada buscando cosas que agradecer. Después de hacer esto comenzarás tu día sintiéndote mucho más feliz y más confiado de que el día que tienes por delante será fenomenal, ¡y es en ese momento que verás la magia ocurriendo delante de tus propios ojos!

Hoy, cuando te despiertes en tu nuevo día y antes siquiera de moverte, antes de hacer nada, di la palabra mágica: gracias. Da gracias por el hecho de estar vivo y que has recibido un día más de vida. Tu vida es un regalo, cada día es un regalo y cuando lo piensas bien, es inconcebible que ninguno de nosotros se despierte por la mañana sin dar gracias por un día más. Si piensas que un nuevo día no es algo muy importante, ¡simplemente trata de saltarlo! No importa cuán soñoliento estés o si tu despertador te despertó para ir al trabajo, o si has dormido todo el fin de semana; desde el momento en que te despiertas, di la palabra mágica, gracias, por un día más de vida

Da gracias por haber dormido bien. ¿Eres lo suficientemente afortunado de haber dormido en una cama, con sábanas y una almohada? ¡Gracias! En el momento en que tus pies pisan el suelo di gracias. ¿Tienes un baño? ¡Gracias! Puedes abrir los grifos e inmediatamente recibir agua fresca y limpia cada mañana? ¡Gracias! Imagina todas las personas que realizaron excavaciones y colocaron tuberías a través del país, en toda tu ciudad y a lo largo de las calles hasta llegar a tu casa a fin de que pudieras abrir un grifo y recibir agua bella, limpia, caliente. ¡Gracias! Al tomar en tus manos tu cepillo de dientes y tu dentífrico, ¡gracias! Sin ellos, tu día no empezaría de una manera tan agradable. Gracias por las toallas, el jabón, el espejo y todo lo que usas en el baño que te hace sentir fresco, despierto y listo para empezar el día.

Al vestirte, piensa en lo afortunado que eres por tener ropa para escoger y usar. ¡Gracias! Piensa en la cantidad de personas que deben de haber participado en la confección de las distintas piezas de ropa que te pones y vistes en un día cualquiera. Es probable que la ropa que vistes cada día venga de muchos países a través del planeta. ¡Gracias a todas esas personas! ¿Tienes zapatos? ¡Qué dichoso eres! Imagina la vida sin ellos. ¡Gracias por los zapatos!

ESCANEAR QR  
PROFESIONALIZATE

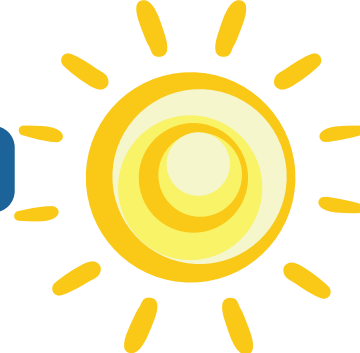


POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.

# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.8.-LA MAGIA DEL CORAZÓN



A estas alturas ya debes de haber concluido que el objetivo de cualquier ejercicio mágico de gratitud es siempre sentirte lo más agradecido que puedas. Esto es porque cuando aumentas la sensación de gratitud por dentro, las cosas por las que debes estar agradecido en el mundo exterior también aumentan.

En un final, después de practicar la gratitud por un período largo de tiempo la vas a sentir automáticamente en lo más profundo de tu corazón. Sin embargo, el ejercicio mágico de hoy reducirá el tiempo que normalmente te habría tomado alcanzar ese nivel.

El ejercicio sobre la magia del corazón está diseñado para aumentar poderosamente la profundidad de tu gratitud concentrando tu mente en el área del corazón mientras pronuncias y sientes la palabra mágica, gracias. Investigaciones científicas han demostrado que si te concentras en el corazón cuando estás agradecido, tu ritmo cardiaco inmediatamente se hace mucho más estable y armónico, lo cual se traduce en importantes mejorías en tu sistema inmunológico y en tu salud.

Eso te da una idea del poder de la magia del corazón. Se necesita practicar un poco la primera vez que lo intentas, pero vale la pena el esfuerzo. Después de algunas veces lo lograrás y cada vez que lo practiques tu sensación de gratitud aumentará exponencialmente.

Para practicar la magia del corazón, concentra tu mente y atención en el área alrededor del corazón.

No importa si te concentras en el interior o el exterior de tu cuerpo. Te será más fácil si cierras los ojos, y mientras te mantienes concentrado en tu corazón, mentalmente di la palabra mágica: gracias. Una vez que lo hayas practicado varias veces, no necesitarás cerrar los ojos más, aunque por regla general sentirás más gratitud cuando cierras los ojos.

Hay varias cosas que puedes hacer para ayudarte a aprender la magia del corazón rápidamente. Puedes colocar tu mano derecha en el área alrededor del corazón a fin de mantener tu mente concentrada ahí mientras dices la palabra mágica: gracias. O puedes imaginar que al pronunciar la palabra gracias te sale del corazón y no de la mente.

Como parte del ejercicio mágico de hoy, usa tu lista de los diez principales deseos y practica la magia del corazón en cada deseo. Lee cada deseo mentalmente o en voz alta, y al final cierra los ojos, concentra tu mente en el área alrededor del corazón y mantenla ahí, repitiendo lentamente otra vez la palabra mágica: gracias. Puedes usar las ideas que te he dado antes si te ayudan. Después de haber terminado la magia del corazón en cada uno de tus deseos, no solamente habrás aumentado la profundidad de la gratitud que eres capaz de alcanzar, sino que también habrás aumentado drásticamente tu gratitud por tus diez principales deseos.



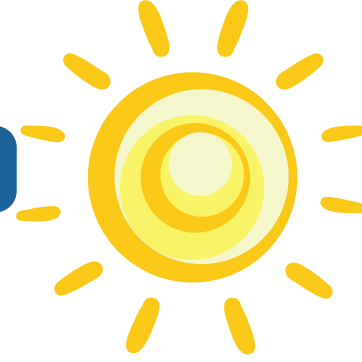
POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.



# EJERCICIO DE GRATITUD AM/MAÑANAS

## 2.8.-LA MAGIA DEL CORAZÓN



Si quieres aumentar la velocidad con que los recibes, puedes continuar practicando la magia del corazón en tus deseos regularmente, o puedes usar la magia del corazón cada vez que digas la palabra mágica: gracias. Aunque utilices solamente la magia del corazón igual tendrá un gran impacto en tu felicidad y en la magia de tu vida.

Una vez que hayas practicado la magia del corazón algunas veces sentirás un aumento enorme en la profundidad de lo que sientes, y con la gratitud todo se reduce a la profundidad del sentimiento, porque mientras más profundo sea el sentimiento, mayor será la abundancia de lo que recibes. Las primeras señales de que has aumentado la profundidad de tu sentimiento pueden ser un cosquilleo alrededor del corazón o una ola de alegría por todo el cuerpo. Los ojos se te pueden llenar de lágrimas o puedes sentir que se te eriza la piel. Pero sin excepción, ¡comenzarás a sentir un nivel de paz y felicidad que nunca antes has sentido!

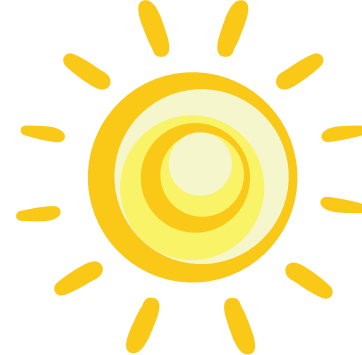
POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.



RECOMENDACIÓN

LA MAGIA POR RHONDA BYRNE



ESCANEAR QR  
PROFESIONALÍZATE



POR LAS MAÑANA Y ANTES DE DORMIR

1. Enumera tus bendiciones: Haz una lista de diez bendiciones. Escribe por qué estás agradecido. Relee tu lista y al final de cada bendición repite gracias, gracias, gracias, y siente la mayor gratitud posible por cada una.

Oscar Barcelata

GRACIAS

