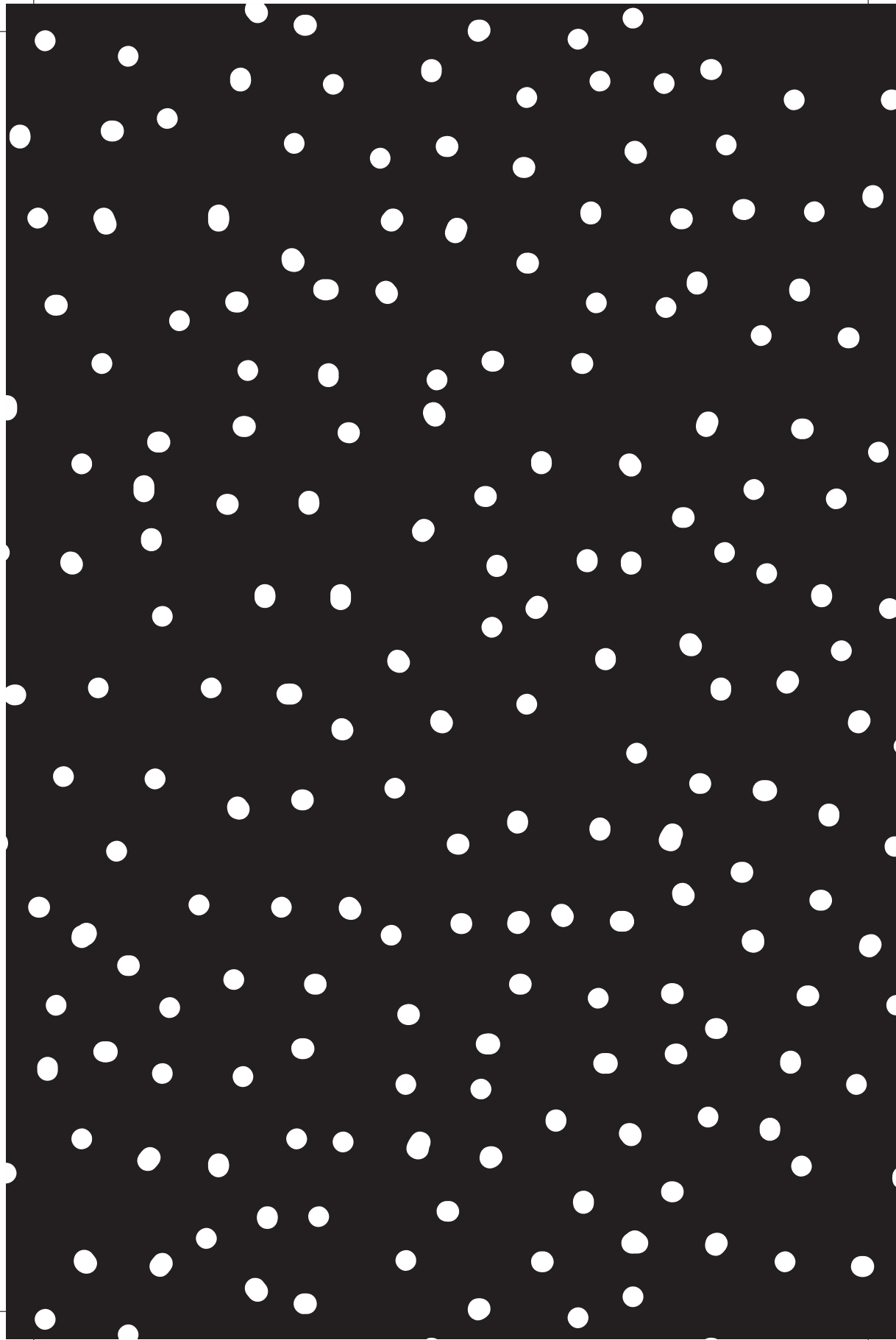




María Paz Blanco

Practica El Poder de Querer

100 días

DE GRATITUD +
EJERCICIOS ESENCIALES
PARA CULTIVAR EL AMOR
PROPIO Y CONECTAR CON
TU FUERZA PERSONAL

PRIMERA PARTE

*La gratitud:
donde todo
comienza*



Mi diario de gratitud



Muchas veces nos preguntamos ¿por qué no somos felices?, ¿por qué no encontramos sentido a lo que hacemos?, ¿por qué no vivimos la vida que queremos vivir? Con todas estas emociones guardadas es imposible sentirse bien, y manifestarlas es necesario. Pero si quieres avanzar en ese camino con mayor fortaleza y también consciencia, te aseguro que la gratitud es la llave que te abrirá todas las puertas para comenzar a transformar tu vida.

Cuando te conectas con la gratitud ocurre algo mágico, pero para que la gratitud realmente transforme tu vida, tienes que hacerla un hábito. No basta con sentirnos agradecidas algunas veces a la semana, por el contrario, hay que instaurarla en la cotidianeidad. Para eso, tras leer *El poder de quererte*, muchas me pidieron ayudarlas a concretar su propio Diario de gratitud, y hoy esta es mi respuesta a todas ustedes.

Aquí tendrán una plantilla para que todos los días, sí, los 365 días del año, durante unos minutos en la mañana y otros por la noche, se dediquen a agradecer. La gratitud está al alcance de todas, es gratis y tampoco requiere mucho tiempo, lo único que necesita es constancia y dedicación, lo que por supuesto implica disciplina. Soy una convencida de que la fuerza de voluntad nos convierte en mejores personas, nos invita a superarnos y a ser una versión más elevada de nosotras mismas.

Ya firmaste un compromiso contigo misma, pues este es el primer paso para hacer esa promesa una realidad y como sé que no te gusta fallarte: ¡a escribir se ha dicho!

Si pudiera darte un buen consejo para cuando estés decayendo —si es que te pasa— es que la clave es anexas este momento a algún ritual o hábito que ya tengas instaurado para que así se haga parte de tu rutina. Un ejemplo simple es que por las mañanas no salgas de la cama o no te metas a la ducha sin antes escribir en tu diario, y por las noches, lo hagas justo antes de cepillar tus dientes.

Otro punto fundamental, que siempre tienes que recordar, es: no se trata de escribir por escribir, llenar los espacios porque deben

ser completados o hacer “check”. Tomarte estos pequeños minutos de reflexión debe ser siempre tocando la emoción y no solo el pensamiento, ya que solo de esta forma contribuye a generar un sentimiento de bienestar y felicidad.

No sacas nada con escribir “doy gracias porque tengo un trabajo”, cuando en realidad no te gusta el que actualmente tienes y te quejas constantemente. Quiero que te conectes con la emoción real de aquello que estás agradeciendo y cuando de verdad aprecias de corazón eso que tienes (y que muchas veces das por sentado, pero es tan importante en tu vida) es inevitable no conectar con la esfera más profunda dentro de ti. Permíteme recordarte que en ese preciso momento en que te sientes dichosa y próspera comienzas a atraer a personas y situaciones afines con esa emoción. ¡A vibrar alto!

Gracias por estar aquí. No solo estás contribuyendo a tu bienestar, sino también al de todos los que te rodean. Creo firmemente que estamos sanando de manera colectiva. Está en tus manos tomar el rumbo y empezar a conectar con toda la plenitud que reside en ti y que solo está buscando un espacio en tu ajetreada rutina para conectar con la calma y la paz. Cuando conectas con la dicha y gratitud estás comenzando tu proceso de sanación.



La gratitud es la puerta de entrada a vivir en plenitud. Hay un sabio refrán que dice: “agradecer y apreciar lo que tienes hoy te abrirá la puerta de la abundancia mañana”.



... / ... * *Día de gratitud* *

POR LA MAÑANA ☀

MENCIONA TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS **AGRADECIDA**:

1.
2.
3.

MENCIONA TRES ACCIONES QUE HARÁS PARA QUE **HOY SEA UN GRAN DÍA**:

1.
2.
3.

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

.....

POR LA NOCHE 🌙

¿QUÉ HICISTE BIEN HOY?

.....
.....

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO MEJOR?

.....
.....
.....
.....
.....

HOY DOY LAS GRACIAS POR:

.....

1 / 1

* Día de gratitud *

POR LA MAÑANA ☀

MENCIONA TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS **AGRADECIDA**:

1.
2.
3.

MENCIONA TRES ACCIONES QUE HARÁS PARA QUE **HOY SEA UN GRAN DÍA**:

1.
2.
3.

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

.....

POR LA NOCHE 🌙

¿QUÉ HICISTE BIEN HOY?

.....
.....

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO MEJOR?

.....
.....
.....
.....
.....

HOY DOY LAS GRACIAS POR:

.....

“La gratitud abre la puerta al poder, a la sabiduría y a la creatividad del universo. Tú abres la puerta a través de la gratitud”.

DEEPAK CHOPRA

... / / ... * *Día de gratitud* *

POR LA MAÑANA ☀

MENCIONA TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS **AGRADECIDA**:

1.
2.
3.

MENCIONA TRES ACCIONES QUE HARÁS PARA QUE **HOY SEA UN GRAN DÍA**:

1.
2.
3.

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

.....

POR LA NOCHE 🌙

¿QUÉ HICISTE BIEN HOY?

.....
.....

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO MEJOR?

.....
.....
.....
.....

HOY DOY LAS GRACIAS POR:

.....

“Sé agradecido por lo que ya tienes mientras persigues tus objetivos. Si no estás agradecido por lo que ya tienes, ¿qué te hace pensar que será feliz con más?”

ROY T. BENNET

____/____/____ * Día de gratitud *

POR LA MAÑANA ☀

MENCIONA TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS **AGRADECIDA**:

1.
2.
3.

MENCIONA TRES ACCIONES QUE HARÁS PARA QUE **HOY SEA UN GRAN DÍA**:

1.
2.
3.

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

.....

POR LA NOCHE 🌙

¿QUÉ HICISTE BIEN HOY?

.....
.....

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO MEJOR?

.....
.....
.....
.....
.....

HOY DOY LAS GRACIAS POR:

.....

... / ... * *Día de gratitud* *

POR LA MAÑANA ☀

MENCIONA TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS **AGRADECIDA**:

1.
2.
3.

MENCIONA TRES ACCIONES QUE HARÁS PARA QUE **HOY SEA UN GRAN DÍA**:

1.
2.
3.

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

.....

POR LA NOCHE 🌙

¿QUÉ HICISTE BIEN HOY?

.....
.....

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO MEJOR?

.....
.....
.....
.....
.....

HOY DOY LAS GRACIAS POR:

.....