Gracias

2022

Mi diario de gratitud

El camino hacia dentro

¿Cómo practicar la gratitud?

- **Cada mañana** al levantarte, reserva **un minuto** para escribir dónde te gustaría **centrar tu gratitud** ese día. Después de eso, cierra los ojos y siéntate por un momento para enfocarte en esa cosa o persona que te genera ese **sentimiento es gratitud**. Una vez que lo sientas, respira profundamente.

- Por la noche anota en tu diario de gratitud **tres cosas** por las que sientes agradecimiento. El ejercicio funciona mejor cuando te concentras en cosas concretas que te han producido ese sentimiento de gratitud durante el día.

- Mira por la ventana, o sal a la calle, y **encuentra algo que apreciar**, como la forma en que el sol se refleja en una superficie, un elemento arquitectónico de un edificio, una hoja caída, granos de arena en la playa, etc.

- **Ayuda a alguien** a descubrir la gratitud.

- **Proponte decirle todos los días** a tu pareja o a una persona amiga **algo que aprecias de ellos**.

- Mírate en el espejo, y piensa en algo que **has hecho bien recientemente** o **algo que te gusta de ti.**

Beneficios de ser agradecido

- En general, se ha encontrado que las personas que practican la gratitud como algo consistente en sus hábitos y en su vida reportan tener **muchos beneficios**:
    - **Sistema inmunológico más fuertes** y presión sanguínea más baja.
    - Niveles más altos de **emociones positivas.**
    - Más **felicidad**, optimismo y alegría.
    - Actúan con **más generosidad y compasión.**
    - La gratitud nos permite **saber qué es lo más importante** en nuestra vida.

"La gratitud es tierra fértil para sembrar *abundancia*"

El CAMINO HACIA DENTRO

Enero

1

2

3

4

5

6

7

8

9

El camino hacia dentro

Enero

10

11

12

13

14

15

16

17

18

El camino hacia dentro

Enero

19

20

21

22

23

24

25

26

27

El camino de hacia dentro

Enero

28

29

30

31

1

2

Febrero

3

4

5

El CAMINO HACIA DENTRO

Febrero

6

7

8

9

10

11

12

13

14

El camino hacia dentro

Febrero

15

16

17

18

19

20

21

22

23

El camino hacia dentro

Febrero

24

25

26

27

28

Marzo

1

2

3

4

El CAMINO HACIA DENTRO

Marzo

5

6

7

8

9

10

11

12

13

El camino hacia dentro

Marzo

14

15

16

17

18

19

20

21

22

El camino hacia dentro

Marzo

23

24

25

26

27

28

29

30

31

El camino hacia dentro

Abril

1

2

3

4

5

6

7

8

9

El camino hacia dentro

Abril

10

11

12

13

14

15

16

17

18

El camino hacia dentro

Abril

19

20

21

22

23

24

25

26

27

El camino hacia dentro

Abril

28

29

30

Mayo

1

2

3

4

5

6

El CAMINO HACIA DENTRO

Mayo

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

El camino hacia dentro

Mayo

16

17

18

19

20

21

22

23

24

El camino hacia dentro

Mayo

25

26

27

28

29

30

31

Junio

1

2

El CAMINO HACIA DENTRO

Junio

3

4

5

6

7

8

9

10

11

El camino hacia dentro

Junio

12

13

14

15

16

17

18

19

20

El camino hacia dentro

Junio

21

22

23

24

25

26

27

28

29

El camino hacia dentro

Julio

30

1

2

3

4

5

6

7

8

El camino hacia dentro

Julio

9

10

11

12

13

14

15

16

17

El camino hacia dentro

Julio

18

19

20

21

22

23

24

25

26

El camino hacia dentro

Julio

27

28

29

30

31

Agosto

1

2

3

4

El CAMINO HACIA DENTRO

Agosto

5

6

7

8

9

10

11

12

13

El Camino Hacia Dentro

Agosto

14

15

16

17

18

19

20

21

22

El camino hacia dentro

Agosto

23

24

25

26

27

28

29

30

31

El camino hacia dentro

Septiembre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

El Camino hacia dentro

Septiembre

10

11

12

13

14

15

16

17

18

El CAMINO HACIA DENTRO

Septiembre

19

20

21

22

23

24

25

26

27

El camino hacia dentro

Septiembre

Octubre

28

29

30

1

2

3

4

5

6

El camino hacia dentro

Octubre

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

El camino hacia dentro

Octubre

16

17

18

19

20

21

22

23

24

El camino hacia dentro

Octubre

Noviembre

25

26

27

28

29

30

31

1

2

El Camino hacia dentro

Noviembre

3

4

5

6

7

8

9

10

11

El camino hacia dentro

Noviembre

12

13

14

15

16

17

18

19

20

El camino hacia dentro

Noviembre

21

22

23

24

25

26

27

28

29

El camino hacia dentro

Diciembre

30

1

2

3

4

5

6

7

8

El Camino hacia dentro

Diciembre

9

10

11

12

13

14

15

16

17

El camino hacia dentro

Diciembre

18

19

20

21

22

23

24

25

26

El camino hacia dentro

Diciembre

27

28

29

30

31

Todos los días recibes un sin fin de bendiciones,

¡agradécelas!

El Camino Hacia Dentro

El camino hacia dentro