

OURSELF

JOURNAL DE
Agradecimiento

OURSELF

CONTRATO DE TI PARA TI

Antes de empezar, dedícate algunas palabras

Estoy AGRADECIDA por todo lo que soy y todo lo que tengo.

GRACIAS a la vida que me inspira, me renueva y me da la oportunidad de mejorar diariamente. GRACIAS al lugar en el que estoy aquí y ahora. Este lugar necesita de mí y yo de él. GRACIAS a todos los órganos de mi cuerpo que funcionan en plena armonía y perfección. GRACIAS a la casa donde habito que me sirve de refugio y descanso. GRACIAS a las oportunidades de trabajo, logros y éxitos que se abren delante de mi diariamente. GRACIAS a todo aquello que recibo porque esto es fruto de mi trabajo y merecimiento. GRACIAS a todas las personas que se cruzan en mi camino. GRACIAS a las personas que aparentemente me hacen mal, porque me ayudaron a formar el coraje para poner límites y seguir adelante. GRACIAS a los que me hacen bien, porque así me hacen sentir AMADA.

GRACIAS a mi misma que he encontrado gratitud en todas las personas que he conocido y en todos los hechos que he vivido.

AFIRMACIÓN

para vivir en gratitud

Me comprometo a seguir llenando mi corazón, mi cuerpo, mi mente, mi consciencia y todo mi ser con esta gratitud que sale de mi en todas las direcciones, llegando a todo lo que me rodea y volviendo a mi en forma de experiencias por las cuales sentirme aún más agradecida.

INSTRUCCIONES

Para usar este journal a diario

Esta guía está compuesta de dos apartados



Este solecito es el apartado exclusivo para tus mañanas. Escribe aquí tus agradecimientos al levantarte.



Esta luna es el apartado exclusivo para tus noches. Escribe aquí tus agradecimientos antes de dormir.

INSTRUCCIONES

Para usar este journal a diario

1) Imprime este journal y manténlo contigo. Puedes colocarlo al lado de tu cama o en un lugar que visites a diario.

2) Cada mañana al despertar, ve al apartado de ☀
Haz breves respiraciones. Deja que tu corazón, cuerpo y alma sean uno. Prepárate para escribir en tu journal de agradecimientos y tener la primera cita del día contigo misma.

3) Cada noche antes de dormir, ve al apartado de 🌙
Esta será la última cita del día contigo misma. Disfrútala. Te permitirá reflexionar sobre todo lo que el día te ofreció, valorarlo y agradecerlo.

*Te recomendamos imprimir en doble cara para que tengas una hoja diaria. Imprímelas 7 veces para tener tu semana completa de agradecimiento.



HOY ES: ___ / ___ / _____

BUENOS DÍAS

Agradecimientos en la mañana

Hoy me siento agradecida por...

¿Qué haré hoy para hacer de este día, un GRAN día?

Hoy me agradezco por ser una persona...



HOY ES: __ / __ / ____

BUENAS NOCHES

Agradecimientos antes de dormir

De todo lo que viví en este día, siento gratitud por:

¿Qué he hecho hoy por mí, para cuidarme y hacerme feliz?

OURSELF

JOURNAL DE
Agradecimiento

OURSELF