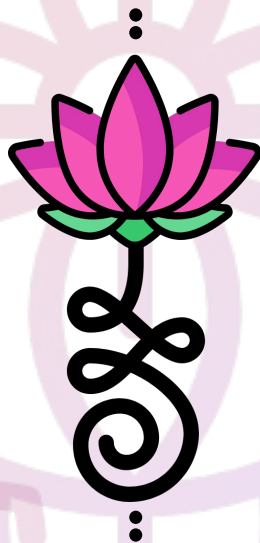


Reto de 31 días de gratitud





RETO DE 31 DIAS DE GRATITUD

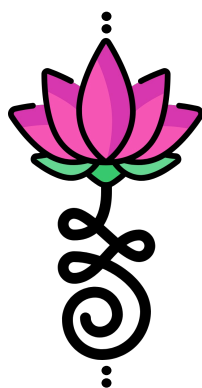
2021 Creado por Esther Suncín.

Comprendo que recordarse de dar *GRACIAS* y ser AGRADECIDIX cada minuto de nuestros días es muy difícil, incluso podemos decir que es hasta retador.

Saber y conocer la importantancia de poder dar gracias a cada situacion en nuestras vidas nos libera y nos ayuda a cambiar y a mejorar, a ver de forma positiva las situaciones y a avanzar cuando nos hemos equivocado o hemos caído en un ciclo vicioso.

Creo que ser *AGRADECIDOS* es una de las vibraciones emocionales mas grandes. Y creo también que entre más somos sgradecidxs, más cosas positivas atraemos a nuestra vida.

* Lo maravilloso de este reto de 31 días, es que no solo practicarás y te harás el hábito de dar gracias todos los días, sino que también vas a iniciar a sentirte agradecidx por todas las maravillas de este mundo en el que vivimos, y a agradecer no solo a lo obvio sino también a lo intangible.



¿CÓMO UTILIZAR ESTE JOURNAL?

Puedes realizar este journal de 2 formas.

1. Al inicio de cada día.
2. Al finalizar cada día.

* Información IMPORTANTE

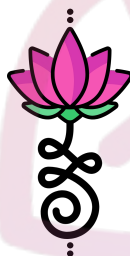
- Cada día, antes de iniciar a agradecer, sientate cómodamente, respira profundamente por la nariz durante 4 segundos, sostén el aire por 4 segundos y exhala el aire por la boca por 4 segundos. Repite esta respiración 4 veces.
- Tómate el tiempo para llenar cada día. Lo ideal es que debas tardarte entre 10 a 20 minutos.

¡AHORA SÍ! Te explico cada una de las formas a continuación.

1. Al inicio de cada día.

Después de despertar siéntate, haz la respiración antes mencionada y escribe:

- Las cosas por las que estás agradecida (mínimo 3).
- Las cosas por las que quieres estar agradecida durante el día (mínimo 3).



Día 1.

¿Cuáles son todas aquellas cosas maravillosas que amo de mi cuerpo?

Estoy agradecida

- Yo amo mi cintura.
- Yo amo mi boca
- Yo amo mis piernas

Quiero estar agradecida

- yo quiero amar mi abdomen
- yo quiero amar mi pelo
- yo quiero amar mis dedos de la mano

2. Al finalizar cada día.

Antes de irte a dormir, haz la respiración antes mencionada y escribe:

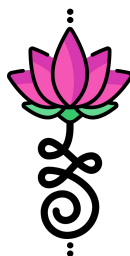
- Como mínimo 3 situaciones negativas que viviste durante el día, y agradece escribiendo como mínimo 3 cosas que aprendiste de esa situación que viviste.

Día 1.

¿Cuáles son todas aquellas cosas maravillosas que amo de mi cuerpo?

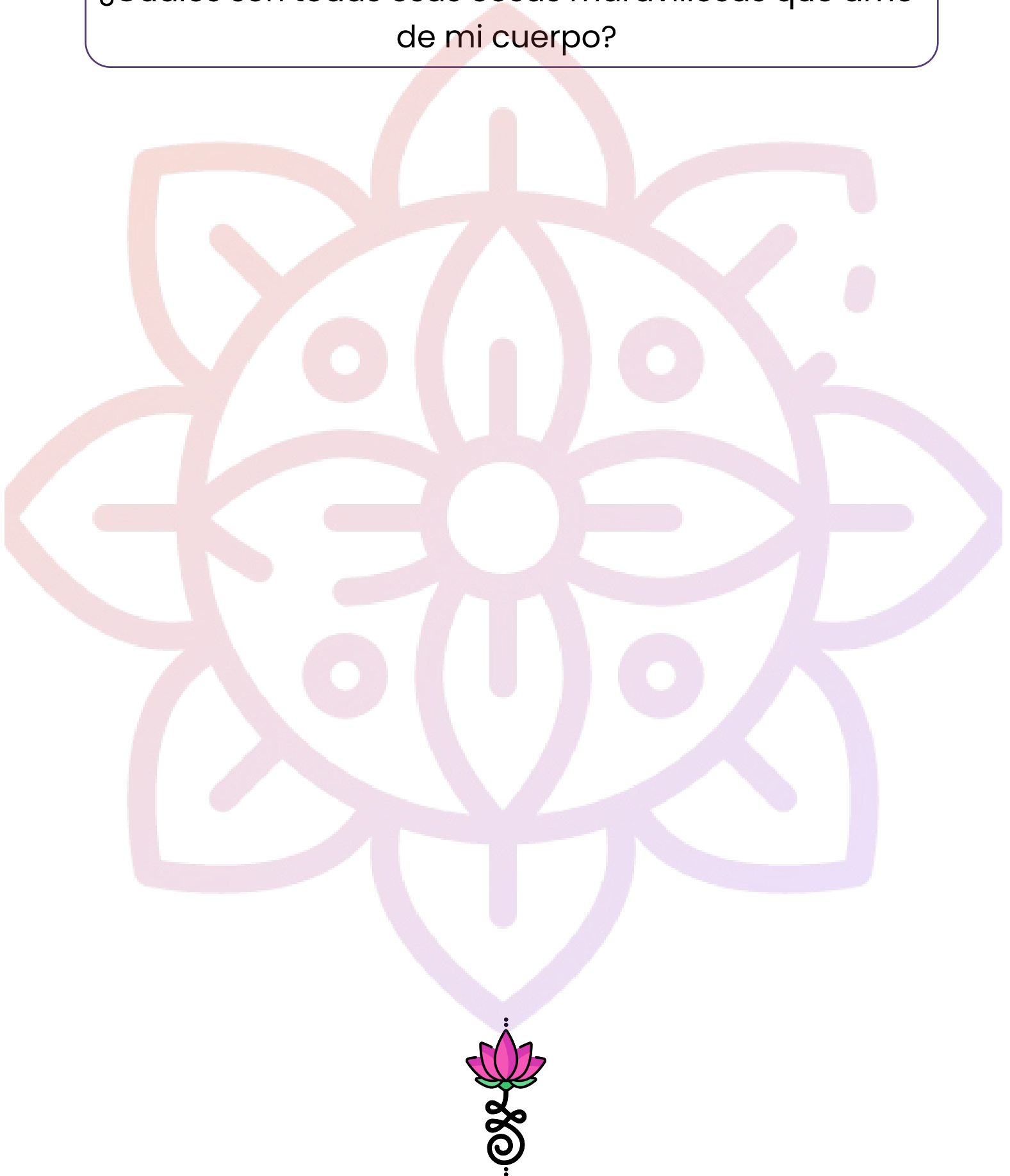
1. Me dije que odiaba mi "panza"

- tengo que aprender a comer más saludable si quiero quitarme la "panza".
- tengo que entender que la "panza" no se irá si yo no pongo de mi parte para ser más persistente.
- Me tengo que motivar a hacer ejercicio.



DIA 1

¿Cuáles son todas esas cosas maravillosas que amo
de mi cuerpo?



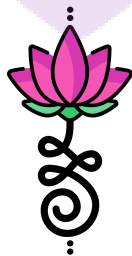
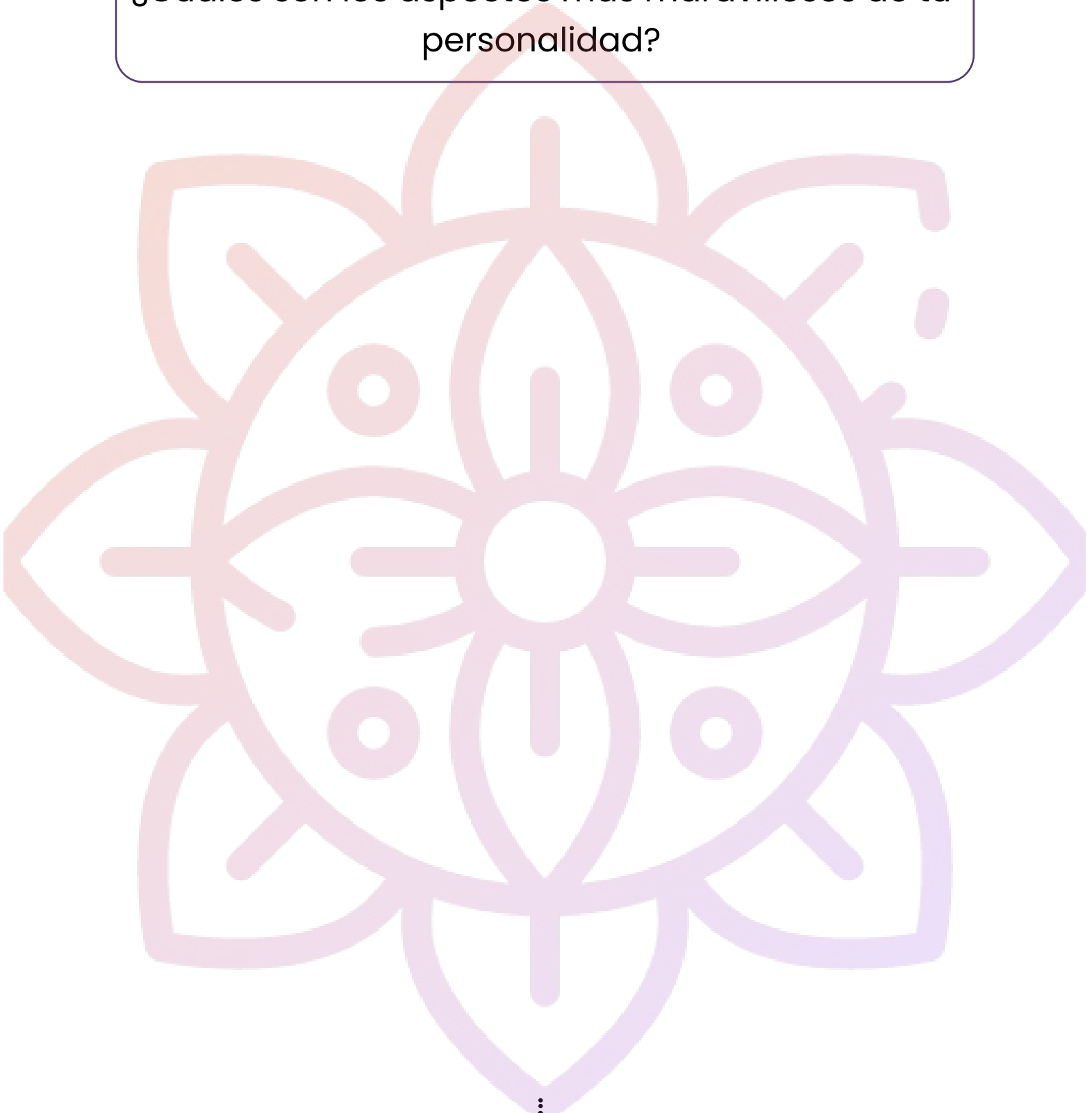
DIA 2

¿Por qué estás agradecido con tu cuerpo?



DIA 3

¿Cuáles son los aspectos más maravillosos de tu personalidad?



DIA 4

¿Qué cosas positivas te dicen tus amigos?



DIA 5

¿Cuáles son tus más grandes logros?

DIA 6

¿Cuánto apoyo recibes de tus familiares? Describe el apoyo que te da cada persona.



DIA 7

¿Cuáles canciones te levantan el ánimo?



DIA 8

¿Cuáles cosas amas de tus amigos ?



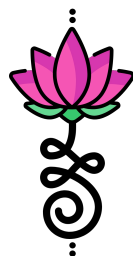
DIA 9

¿Quién es esa persona en quien tu puedes confiar plenamente y qué amas de ella/él?



DIA 10

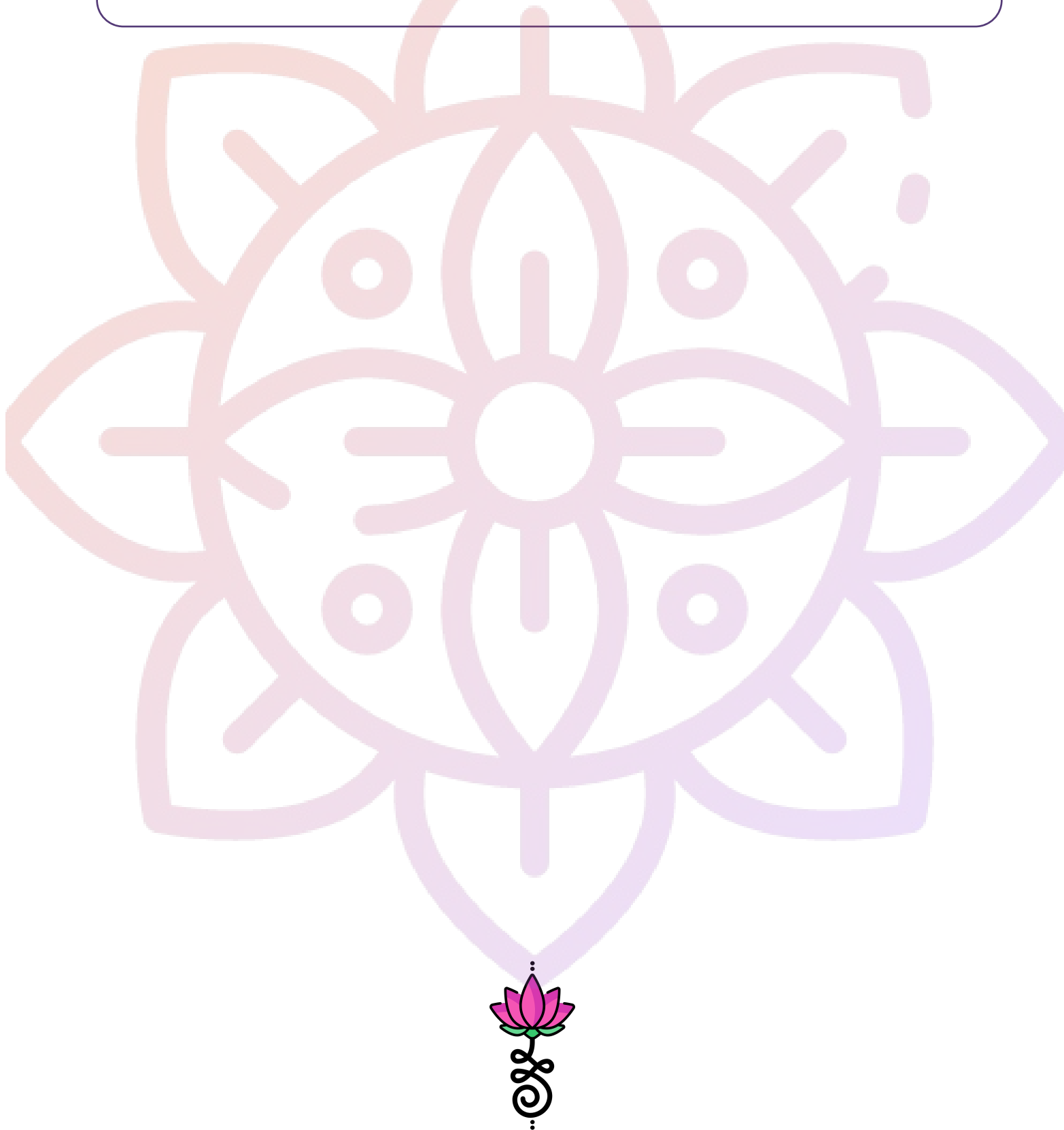
¿Haz un listado de cosas de naturaleza que te sientes agradecido?



DIA 11

¿Cuáles son tus animales favoritos y qué amas de ellos?

¿Qué representa para ti este animal?



DIA 12

¿Cuáles son todas esas cosas que amas de tu casa o lugar en donde vives?



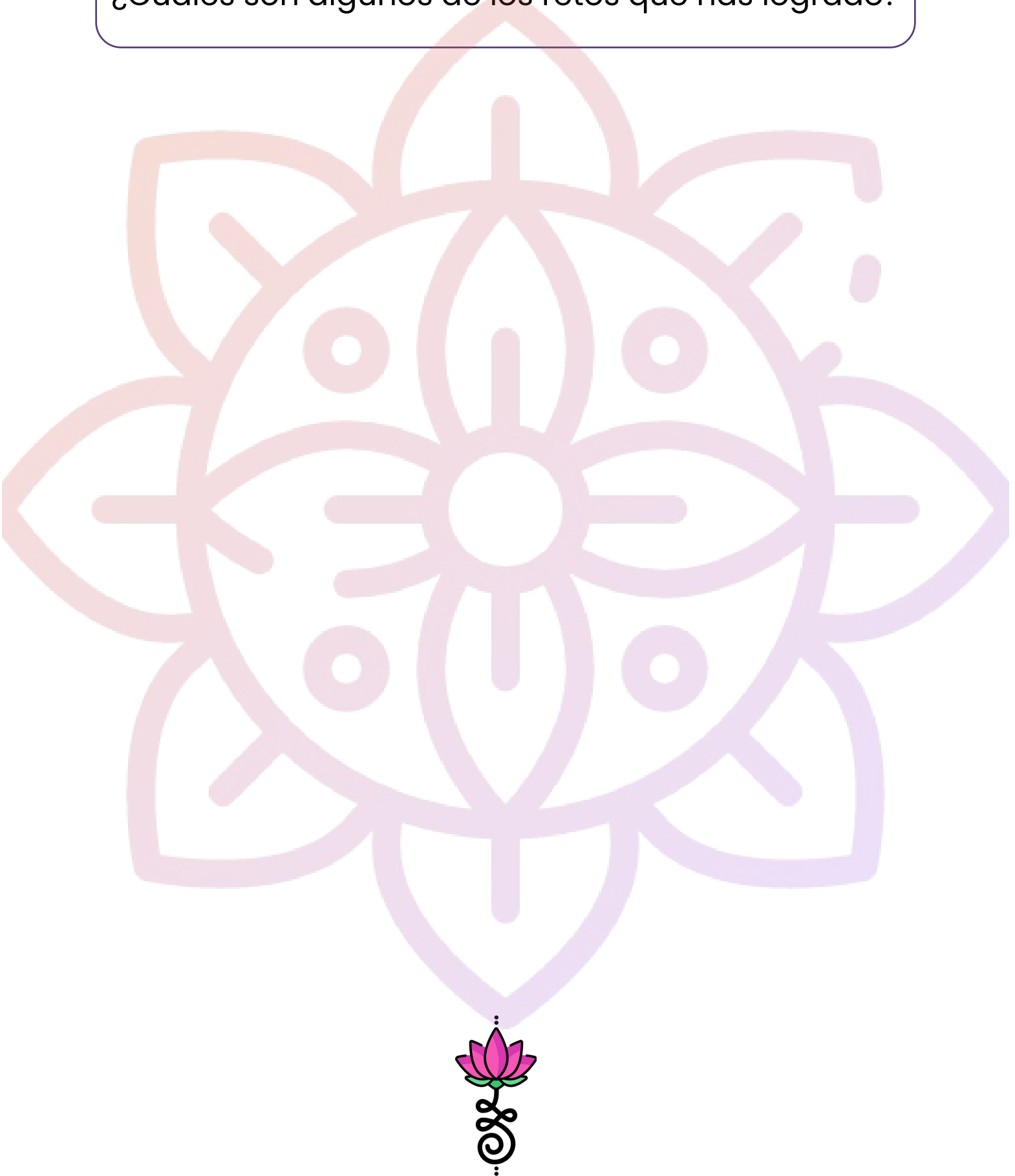
DIA 13

Haz una lista de todas las cosas que tu eres muy buenx haciendo.



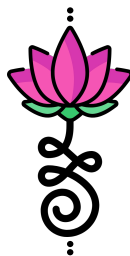
DIA 14

¿Cuáles son algunos de los retos que has logrado?



DIA 15

¿Cuáles son algunas de las cosas que has logrado en tu vida y que no te imaginaste hacer?



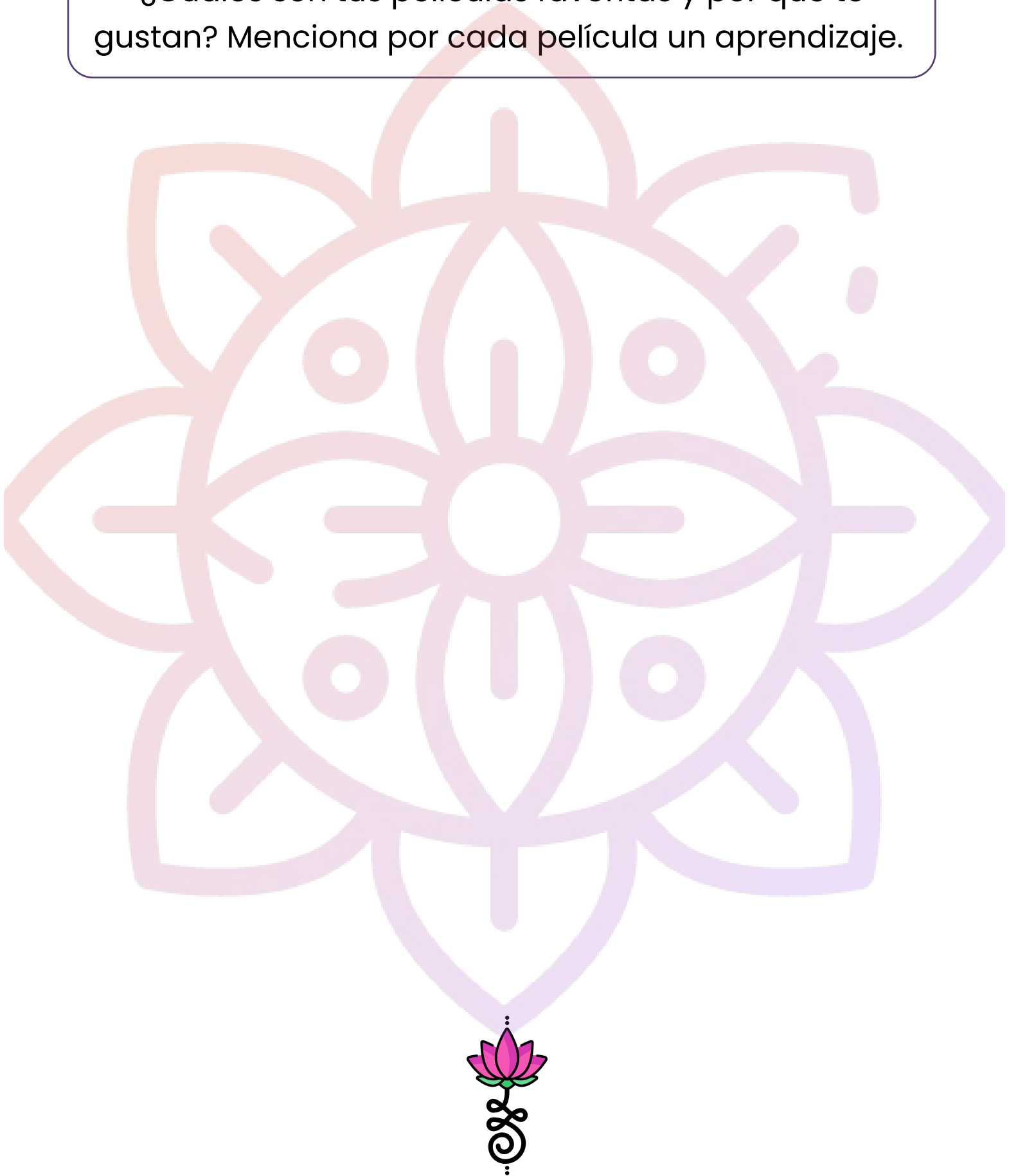
DIA 16

Haz una lista de los libros que han cambiado tu vida.



DIA 17

¿Cuáles son tus películas favoritas y por qué te gustan? Menciona por cada película un aprendizaje.



DIA 18

¿Quiénes son todas aquellas personas que han
inspirado tu vida?

DIA 19

¿Quipen te ha enseñado gratitud y bondad cuando
más lo necesitabas?



DIA 20

¿Cuál o cuáles ejercicios son los que amas hacer?



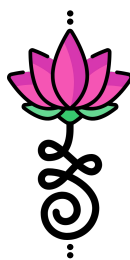
DIA 21

¿cuáles son aquellas cosas que llenan de felicidad en
tu vida?



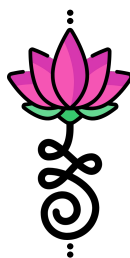
DIA 22

¿Qué te inspira tranquilidad?



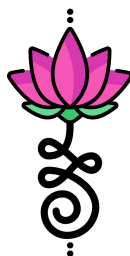
DIA 23

¿Qué te emociona o motiva cada día?



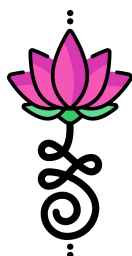
DIA 24

Haz una lista de todas las cosas por las que estás agradecidx



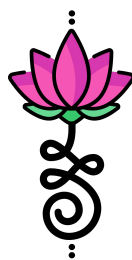
DIA 25

¿Cuál es tu comida favorita?



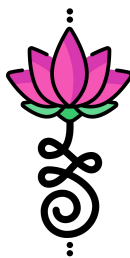
DIA 26

¿Cuál es o son las bebidas que más te gustan?



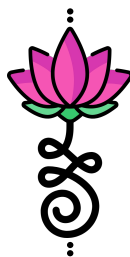
DIA 27

Haz una lista de la ropa que te inspira felicidad.



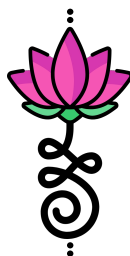
DIA 28

¿Cuáles son las cosas que prefieres hacer para vacaciones?



DIA 29

¿Cuáles son las cosas que te gustan hacer en tiempo de navidad?



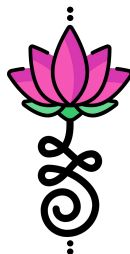
DIA 30

Hax una lista de todas aquellas cosas que te hacen feliz en estos momentos.



DIA 31

¿Qué te hace ser único y especial?





Psic. Esther Suncín

Para mayor información y realizar tu cita:

Celular y WA: +503 7786-8916

FB: @farfalle.psicologia

INSTA: @farfallesuncin

E-mail: psicoesthersuncin@gmail.com

<https://www.farfallepsicologia.com/>

