



Círculo
CONSCIENTE

Honrando el Pasado, Sanando el Presente

DIARIO DE GRATITUD

CONSCIENTE

“La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente.”





INTRODUCCIÓN

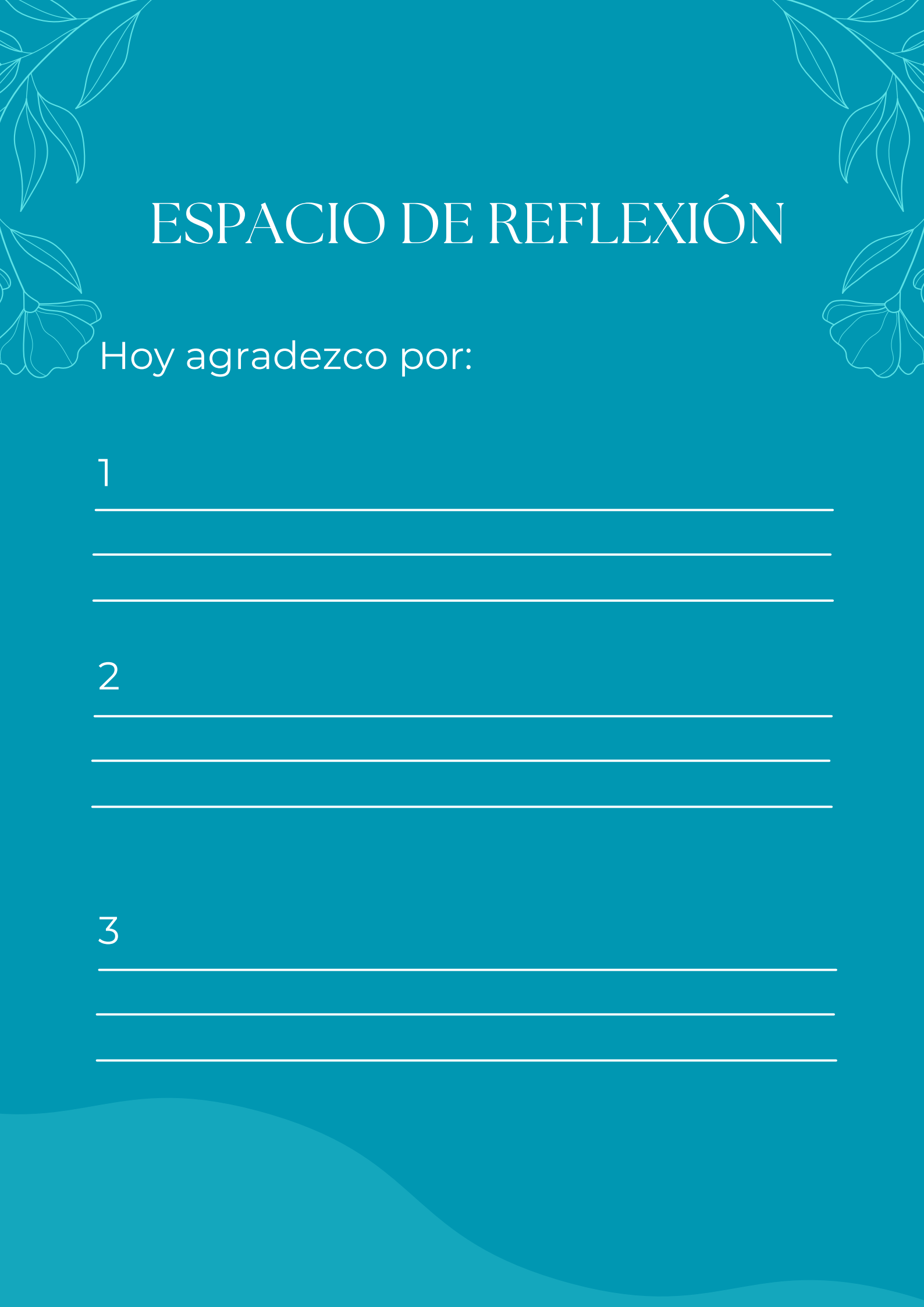
La gratitud es una práctica poderosa que nos conecta con la abundancia y la calma. Este diario consciente te invita a detenerte unos minutos al día para valorar lo que ya está en tu vida.



Pasos a seguir

1. Escoge un cuaderno o imprime este formato.
2. Cada noche, escribe tres cosas por las que agradeces.
3. Sé específico: no solo “mi familia”, sino “la sonrisa de mi hija hoy”.
4. Permite que lo pequeño tenga un lugar tanto como lo grande.





ESPACIO DE REFLEXIÓN

Hoy agradezco por:

1

2

3



Círculo CONSCIENTE

Honrando el Pasado, Sanando el Presente



“Lo que agradeces, crece.”

“Honrando el pasado, sanando el presente.”

GRACIAS