

DIARIO DE
GRATITUD
la magia del agradecimiento



LIC. ANA PHEULPIN - PS. LILIANA MARION





RECONECTA CON TU ABUNDANCIA. AGRADECE Y TRANSFORMA TU VIDA!!

¡Bienvenida a este viaje lleno de luz y transformación!

En esta etapa de la vida, el climaterio y la menopausia traen consigo cambios importantes que no solo afectan a tu cuerpo, sino también a tus emociones y pensamientos. Lo que puede llevarte a que te encuentres más de una vez enfocándote en lo que te falta o en tus desafíos, y a que te olvides de que, incluso en medio del cambio, hay abundancia y belleza a tu alrededor.

Es por eso que te proponemos que tengas **tu DIARIO DE GRATITUD**: una herramienta simple, pero muy poderosa, que puede ayudarte a reconectar con todo lo bueno que hay en tu vida, a estar enfocada en tu presente y a que introduzcas en tu vida más alegría y plenitud.

La gratitud nos conecta con todo lo importante que ya tenemos en la vida. No solo te hará sentir mejor emocionalmente, sino que también serás capaz de registrar el profundo impacto que tiene en tu bienestar físico y mental.

En poco tiempo podrás comprobar que -si lo practicas diariamente- vas a tener resultados muy positivos:

- Reducirás tu estrés diario y tu ansiedad.
- Cambiará tu manera de ver tu vida: pasarás a estar más atenta a lo que **ya tienes y no tanto a lo que "te falta"**.
- Te reconectarás con tu **estado de abundancia y tu amor propio**.
- Crearás un estado mental que atraerá más **experiencias positivas**.

En la mediana edad (esa etapa vital que va de los 45 a los 60 años), **la práctica del agradecimiento puede ser tu faro para navegar aquellos cambios que estás atravesando, desde una perspectiva cargada de optimismo y paz interior.**

El principal objetivo es que te reencuentres con tu abundancia,
para reconocer todo lo que vales y
lo mucho que has recorrido para llegar hasta aquí.

*Ponte hoy mismo a escribir y
ábrete una vida más plena y abundante.* 





GUÍA DE USO DEL DIARIO DE GRATITUD

Aquí te daremos algunas pautas para que puedas aprovechar al máximo esta experiencia que, con la práctica diaria, te permitirá conectar con tu mejor versiónesa versión que ya eres, pero que está oculta y necesita ser descubierta.

Empecemos....

- ♥ **Dedica un momento del día para ti:** Busca un espacio y un momento de tranquilidad para reflexionar y conectar contigo misma.
- ♥ **Escribe 3 cosas por las que estés agradecida:** No tienen que ser grandes cosas, al final, son los pequeños detalles los que cuentan.
Algunos ejemplos:
 - "Hoy disfruté de una taza de té caliente que me permitió conectar con mi alma y sentirme en paz."
 - "Agradezco la caminata que hice y me permitió disfrutar del día."
 - "Valoro la charla con una amiga que me hizo sonreír."
- ♥ **Sé específica y sincera:** Cuanto más detallada seas, más fácil será conectar con esta emoción de gratitud. En lugar de escribir "Gracias por mi familia", podrías escribir: "Gracias por la risa de mi hija que alegró mi tarde."
- ♥ **Reflexiona sobre lo positivo que ya tienes:** Usa tu diario no solo para agradecer lo que sucedió, sino también para reconocer los recursos, habilidades y fortalezas que ya posees.
- ♥ **Proyecta gratitud hacia el futuro:** Incluye afirmaciones agradeciendo lo que esperas que llegue:
 - "Agradezco la abundancia de salud y energía que fluye hacia mí."
 - "Gracias por las nuevas oportunidades que enriquecen mi vida."

Aquí tienes una plantilla en la que puedes trabajar. Imprímela o haz tu propio diario en un cuaderno. teniendo en cuenta estos tips.

Diario de gratitud



DÍA: _____

MES: _____

AÑO: _____

HOY AGRADEZCO POR:

















Quiero más de:

Quiero menos de:

Algo nuevo que aprendí hoy:



AFIRMACIONES POSITIVAS PARA HOY



PERSONA A LA CUAL
AGRADECER HOY



¿Por qué?

NOTAS



Diario de gratitud

LA CONEXIÓN CON LA ABUNDANCIA

Cada vez que agradeces, tu frecuencia de vibración se alinea con la frecuencia de la abundancia. Esto significa que estás reconociendo que tienes una vida llena de posibilidades, amor y recursos, incluso en aquellos momentos en que sientes que todo resulta un gran desafío.

El agradecimiento no solo atrae nuevas cosas y buenas experiencias, sino que también transforma tu mundo interior y la manera que tienes de experimentar la vida.



*Tu diario de gratitud es más que un cuaderno,
es un espejo que reflejará lo mejor de tu vida.*

*En cada página estarás cultivando cada día
una relación más profunda y amorosa
contigo misma y con el mundo que te rodea. ❤️*

CONTACTA CON NOSOTRAS!



Ana Pheulpin

Lic. Comunicación Social
Midlife Coach

Especializada en Desarrollo Personal

 @lic_anapheulpincoach
 anapheulpin@gmail.com
 +54 3329543716



Liliana Marion

Psicóloga Argentina
Midlife Coach

Especializada en Procesos migratorios
y periodos críticos de la vida.

 @marion.liliana.coach
 marion.liliana@gmail.com
 +34 643810373

Imágenes: freepik.es

