¿Qué puedes agradecer?

Objetivo: Fortalecer tu músculo de la gratitud a partir de poner tu atención en loque sí fue suficiente, en lo que sí llenó tus expectativas, en el bien que trajo un mal que no buscaste, en lo que tienes, en lo que sí se dio, en lo que te cambió, en lo que no esperabas...

INSTRUCCIONES:

1. Elige un lugar tranquilo y silencioso.

2. Toma unas respiraciones profundas con los ojos cerrados para conectar contigo.

3. Pon el temporizador con el tiempo que hayas decidido designar a este ejercicio. (Sugerencia de 10 a 15 minutos).

4. Contesta por escrito las siguientes oraciones

Una fortaleza personal por la que me siento agradecidx es...

Algo invaluable que me llena de gratitud es...

Un gesto de bondad que he recibido y por el que estoy agradecidx es...

Un aspecto de la naturaleza que aprecio profundamente es...

Un recuerdo preciado que me llena de gratitud es...

Un cambio significativo en mi vida por el que estoy agradecidx es...

Un desafío que he enfrentado y por el que estoy agradecidox es...

Algo fascinante que agradezco tener en mi vida es...

Una belleza que aprecio y por la que estoy agradecidx es...

Una relación que me brinda alegría y por la que estoy agradecidx es...

Una habilidad que poseo y por la que me siento agradecidx es...

Un lugar que me llena de paz y por el que estoy agradecidx es...

Un logro personal por el que estoy agradecidx es...

Una lección de vida que he aprendido y por la que estoy agradecidx es...

Un momento de serenidad que me llena de gratitud es...

Una oportunidad que agradezco es...