



✨ La gratitud como ancla en medio de la ansiedad

A veces la mente corre tan rápido que olvidamos lo esencial: respirar, sentir y agradecer. La ansiedad es una respuesta natural de tu cuerpo ante lo desconocido, una señal que busca protegerte. Pero cuando se vuelve constante, puede agotarte y desconectarte de ti misma.

Practicar la gratitud te ayuda a volver al presente, a notar lo que sí está bien, aunque sea pequeño. Este mini journal está diseñado para acompañarte a reconectar contigo, bajar el ritmo y encontrar calma dentro de ti.

♥ **"Agradecer no borra el dolor, pero suaviza la mirada con la que lo vemos."**

Por Sandra Colín – Siendo Consciente



Cómo aprovechar este espacio

Establece una rutina

Hazlo cada día a la misma hora, aunque solo tengas unos minutos.

Sé amable contigo

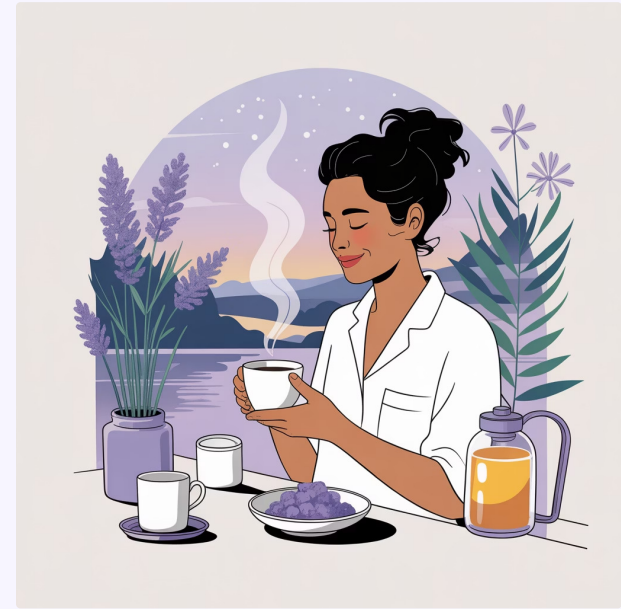
Si un día no puedes hacerlo, no pasa nada. La constancia nace de la intención, no de la perfección.

Valora los pequeños detalles

A veces la gratitud se esconde en el aroma de tu café, en una sonrisa o en el silencio de la noche.

No te juzgues

Cada día será distinto; permítete sentir y escribir lo que venga.



Observa lo que sientes

Antes de escribir tus agradecimientos, tómate un momento para notar cómo te sientes hoy. No necesitas cambiar nada, solo observar.

 Siento frustración, impotencia o desánimo.

 Siento que me cuesta concentrarme o respirar.

 Siento miedo o pensamientos abrumadores.

 Siento calma, claridad o gratitud.

 Todo lo que sientes merece ser escuchado.

✨ Mi Diario de Gratitud

Fecha _____

Hoy me siento:

😊 Feliz / 😐 Normal / 😕 Confundida / 😞 Triste / 😡 Enfadada

Porque me siento así:

3 cosas por las que estoy agradecida hoy:

1. _____
2. _____
3. _____

Afirmación para hoy:

Una cualidad que valoro de mí:

Un momento de paz que experimenté hoy:

Mi intención para mañana:



Me permito sentir y agradecer

Me permito sentir y agradecer

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

💜 "Escribir es escucharte. Cada palabra es un paso hacia ti misma."