DIARIO DE GRATITUD

La gratitud transforma lo que tengo en suficiente.

REFLEXIONA

La gratitud no cambia las circunstancias de un día a otro, pero sí puede cambiar la manera en que eliges vivirlas.

Antes de seguir con tu día, haz una pausa y permite que tu atención descanse en aquello que ya es un regalo en tu vida.

No busques momentos perfectos. A veces, las mayores bendiciones se encuentran en las cosas más sencillas.

¿QUÉ AGRADECES HOY?

Escribe tres cosas, grandes o pequeñas, que hoy llenan tu corazón de gratitud.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

✦ Regálate cinco minutos. Tu corazón también necesita ser escuchado.

PRESENCIA SERENA

REFLEXIÓN • INTENCIÓN • TRANSFORMACIÓN