

Dulce ENCANTO

# RITUAL 21 DÍAS DE GRATITUD

Bienvenida a este hermoso viaje






Llevar un diario de gratitud es quizás una de las mejores formas de practicar la gratitud. Escribir por lo que estás agradecida todos los días (¡sin importar cuán grande o pequeño sea!), te ayudará a darte una nueva perspectiva de todas las bendiciones que hay en tu vida.

UN CORAZÓN  
AGRADECIDO  
ES UN IMÁN  
PARA LOS  
MILAGROS.



PARA EL ALMA

## Beneficios

-  Bloquea las emociones negativas y tóxicas
-  Reduce la ansiedad y el estrés.
-  Mejora el autoestima
-  Promueve la buena salud
-  Ayuda a estar en el momento presente

# RITUAL 21 DÍAS DE GRATITUD

El cambio profundo se logra mediante la repetición de hábitos pequeños a lo largo del tiempo.

## Instrucciones

*Ponte tu pulsera como recordatorio de todas las bendiciones que hay en tu vida*

Imprime tu diario de gratitud 21 veces



Te recomendamos hacer tu práctica de gratitud en la mañana tan pronto te levantes y en la noche antes de irte a dormir

Agrecede **TODO**

Escribe cada palabra sintiéndola desde tu corazón

Toma mucha agua durante el día

Y para terminar ...



En la tarjeta de tu pulsera marca cada día!



## Compromiso

Yo, \_\_\_\_\_ me comprometo a completar este ritual y vivir desde la gratitud todos los días.

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Es muy importante que celebres tus triunfos



Mi recompensa al final de los 21 días es:





# DIARIO DE GRATITUD

Cuando te sientes **agradecida** por lo que ya tienes,  
atraes más cosas por las **cuales agradecer**.

Día \_\_\_\_ de 21

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Toma 3 respiraciones y siente la gratitud desde tu corazón

Doy gracias por:



Doy gracias por:



Agua

