

Prácticas de amor propio:

# Meditación personal

## DE AGRADECIMIENTO



Reconocer todas las bendiciones que enriquecen tu vida y agradecerlas te conecta con la energía de merecimiento. Cuando transformas tu perspectiva y dejas de enfocarte en lo que no tienes, dejas de vibrar carencia, terminas con las quejas que te alejan de lo que deseas y sintonizas a toda luz con la abundancia.

Descarga este ejercicio y toma un tiempo aparte para escribir y reflexionar al respecto:



Ahora, escribe tres situaciones que agradeces haber vivido porque te impulsaron a crecer:

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_

Luego, piensa en tres personas que agradeces tener en tu vida. En el siguiente cuadro escribe sus nombres y una acción para reconocer el valor que te aportan.

PERSONA	ACCIÓN

Durante esta semana, haz el ejercicio práctico de cerrar cada día tomando nota de tres cosas que agradeces entre lo que acabas de vivir.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

# ¡Gracias a ti!

Si vas a hacer este proceso de apreciación y reconocimiento, comienza contigo. Haz un ejercicio de imaginación y obsérvate dentro de unos 5 o 10 años. ¿Qué agradecería esa versión futura de ti a tu “Yo actual” o presente?

Escríbelo acá:

---

---

---

