

Diario de Gratitud

21 DÍAS

Laura
Poveda



www.laurapoveda



[@laurapoveda.terapeuta](https://www.instagram.com/laurapoveda.terapeuta)

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la belleza en...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Tengo la fuerza
para..."

Hoy, haré mi día extraordinario al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

Mi mayor logro de hoy fue...

Hoy aprendí que mi paz interior viene de...

Esta noche, me cuidé al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la oportunidad de...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy lleno de..."

Hoy, voy a buscar la felicidad en...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La experiencia más gratificante de hoy fue...

Hoy, aprendí a apreciar más...

Me mimé hoy al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco cada sonrisa que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy rodeado
de..."

Hoy, voy a colorear mi día con...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

Lo más maravilloso de hoy fue cuando...

Hoy, descubrí que...

Me he regalado tiempo de calidad al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco cada desafío que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Soy capaz de..."

Hoy, voy a cultivar gratitud al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El momento más inspirador de hoy fue cuando...

Hoy, he aprendido que el fracaso es
simplemente...

Me he demostrado amor hoy al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la presencia de...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy creciendo
y aprendiendo cada día al..."

Hoy, voy a buscar alegría en...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

Lo más emocionante de hoy fue...

Hoy, aprendí que tengo la habilidad de...

Hoy, me he cuidado al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco por la fortaleza que me da...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy lleno de..."

Hoy, voy a hacer que mi día sea especial al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El logro más gratificante de hoy fue...

Hoy, aprendí que la paciencia es...

Me he regalado paz y tranquilidad al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco por la alegría que encuentro en...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy
construyendo un futuro brillante al..."

Hoy, haré mi día memorable al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La mejor parte de hoy fue...

Hoy, he descubierto que mi fuerza viene de...

Me he mimado hoy al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco las pequeñas cosas que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy
cultivando la paz interior al..."

Hoy, voy a poner un poco de magia en mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El momento más conmovedor de hoy fue
cuando...

Hoy, aprendí que la compasión significa...

Me he cuidado hoy al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco el cariño de...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy
mejorando cada día al..."

Hoy, voy a traer alegría a mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El mayor logro de hoy fue...

Hoy, aprendí que el cambio es...

Hoy, me demostré amor al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco las lecciones que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy
agradecido por la oportunidad de..."

Hoy, voy a iluminar mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El momento más gratificante de hoy fue cuando...

Hoy, he aprendido que la valentía es...

Me he mimado hoy al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la risa que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy creando
un camino de felicidad al...

Hoy, haré que mi día brille al..

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La parte más emocionante de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que el amor propio es...

Hoy, me cuidé al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la sabiduría que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy llenando
mi vida de alegría al..."

Hoy, voy a poner energía positiva en mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El logro más importante de hoy fue cuando...

Hoy, he aprendido que la resiliencia significa...

Me he dado un tiempo de calidad al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la oportunidad de aprender
de...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy creando
mi propio camino al..."

Hoy, voy a traer paz a mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La experiencia más significativa de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que la gratitud puede...

Hoy, me he cuidado al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la belleza que encuentro en...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy lleno de
energía positiva y..."

Hoy, haré que mi día sea especial al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La mayor alegría de hoy fue...

Hoy, aprendí que la bondad es...

Me he mimado esta noche al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la luz que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy
conectado con..."

Hoy, voy a invitar la serenidad a mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La experiencia más valiosa de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que el amor es..

Hoy, me he demostrado amor al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco el amor que recibo de....

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy lleno de
luz y...

Hoy, haré mi día más brillante al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

Lo más maravilloso de hoy fue...

Hoy, he aprendido que la paciencia es...

Me he cuidado al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco el calor del sol que....

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy plantando
semillas de positividad al...

Hoy, voy a darle color a mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La parte más conmovedora de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que la felicidad es...

Hoy, me mimé al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco las pequeñas victorias que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy
expandiendo mi horizonte al...

Hoy, traeré inspiración a mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El mayor logro de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que la generosidad puede...

Me he demostrado amor al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la fuerza que encuentro en....

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy lleno de
gratitud por...

Hoy, voy a invitar la aventura a mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La experiencia más gratificante de hoy fue...

Hoy, aprendí que el coraje es...

Me he mimado al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la vida que....

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy creciendo
cada día al...

Hoy, voy a hacer de mi día una obra maestra al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

El momento más alegre de hoy fue cuando...

Hoy, he aprendido que la honestidad es...

Me he cuidado al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenos días

Hoy agradezco la risa que...

Mi afirmación positiva de hoy es: "Estoy irradiando
luz y amor al..."

Hoy, voy a abrazar la belleza de mi día al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La mayor victoria de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que la perseverancia es...

Me he mimado esta noche al...

HOY: ____ / ____ / ____

Buenas noches

La mayor victoria de hoy fue cuando...

Hoy, aprendí que la perseverancia es...

Me he mimado esta noche al...

¿CONOCES LOS BENEFICIOS DE PINTAR MANDALAS?

- **Relajación:** El proceso de pintar mandalas es una actividad meditativa que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- **Concentración:** Al enfocarse en los detalles de cada patrón, se mejora la concentración y se estimula la mente.
- **Creatividad:** Pintar mandalas ofrece una forma de expresión artística y fomenta la creatividad.
- **Autoconocimiento:** Pintar mandalas ayuda a conectarnos con nosotr@s mism@s y a comprender mejor nuestras emociones.
- **Mejora de habilidades motoras:** El acto de pintar con precisión en espacios pequeños mejora las habilidades motoras finas.

- Reducción de la presión arterial: Se ha demostrado que la pintura de mandalas puede reducir la presión arterial y promover una sensación general de bienestar.
- Desarrollo personal: La dedicación y paciencia necesarias para completar un mandala pueden fomentar la perseverancia y el crecimiento personal.
- Equilibrio emocional: Al centrarse en la creación de mandalas, se puede lograr un equilibrio emocional y una sensación de armonía interior.
- Arte terapia: Es una herramienta artística para sanar y liberar emociones reprimidas.

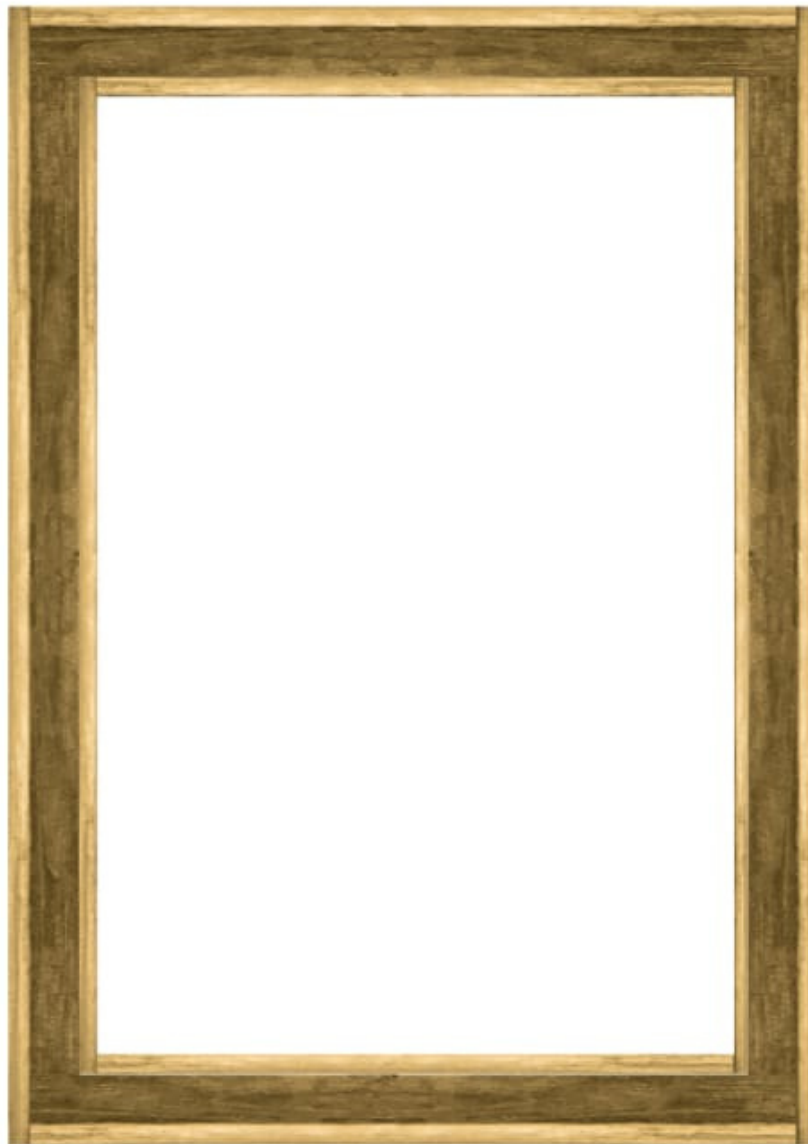
Pintar mandalas es una actividad simple pero poderosa que puede tener efectos positivos en la mente y el espíritu.

A continuación te dejo un Mandala que al pintarlo, reducirá tu estrés y regulará tu cortisol.

*Fueron semillas mis
errores*



*Coloca aqui una foto de tu infancia
que estés solo, entre los 0 y los 7
años. Durante 21 días, cada mañana
mira la foto y repítele las
afirmaciones que encontrarás en la
siguiente. página*



- Día 1. Eres valioso@ y mereces amor incondicional.
- Día 2. Eres suficiente tal como eres.
- Día 3. Tienes derecho a expresar tus emociones y sentimientos.
- Día 4. Eres una persona increíblemente creativa y talentosa.
- Día 5. Te acepto y te amo completamente.
- Día 6. Mereces ser feliz y vivir una vida llena de alegría.
- Día 7. Yo por ti enfrentaré y superaré cualquier desafío que se presente.
- Día 8. Tu voz es importante y tus opiniones son valiosas.
- Día 9. Eres digno@ de respeto y mereces ser tratado@ con amabilidad.
- Día 10. Puedes confiar en mí para tomar decisiones sabias.
- Día 11. Soy fuerte y capaz de enfrentar cualquier obstáculo. Confía en mí
- Día 12. Tu imaginación es poderosa y puedes crear mundos maravillosos.
- Día 13. Tienes un potencial ilimitado y puedes lograr lo que te propongas.

- Día 14. Eres únic@ y especial, y eso te hace hermos@ por dentro y por fuera.
- Día 16. Te permito ser auténtic@ y genuin@ en todo momento.
- Día 17. Eres merecedor/a de amor y cariño, sin importar tus errores pasados.
- Día 18. Puedes aprender de tus experiencias y crecer cada día.
- Día 19. Confío en tus instintos.
- Día 20. Eres una persona amable y generosa, y eso inspira a los demás.
- Día 21. Puedes perdonarte a ti mism@ y liberarte de la culpa del pasado. Siempre estaré aquí para apoyarte y amarte incondicionalmente.

Recuerda que estas frases ayudan a fomentar una relación positiva contigo mism@ y fortalecer tu autoestima. ¡Ámate y cuídate siempre!



Tienes más poder
de lo que te
imaginas, la vida
no es lo que nos
han contado.



[675 585 778](tel:675585778)



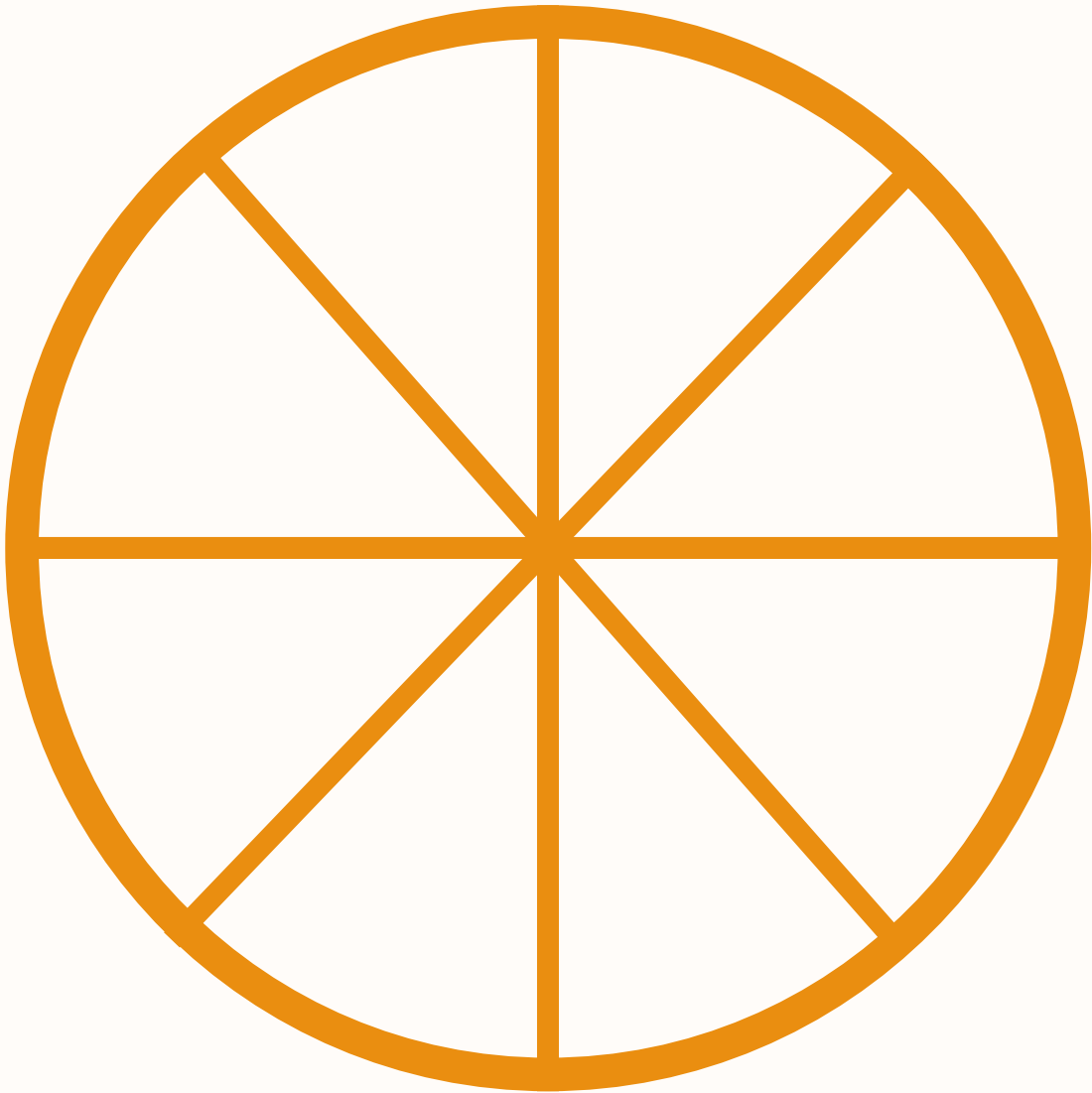
laurapoveda.com



[laurapoveda.terapeuta](https://www.instagram.com/laurapoveda.terapeuta)

CÍRCULO DE SATISFACCIÓN EN EL PRESENTE

GRADO DE SATISFACCIÓN



GRADO DEL MIEDO

