

**GUIA PRACTICA**

# **DIARIO DE GRATITUD**

**AGRADECE CADA DÍA DE TU VIDA**



**DARWIN VARGAS**

**[WWW.DARWINVARGAS.COM](http://WWW.DARWINVARGAS.COM)**

Derechos reservados [www.DarwinVargas.com](http://www.DarwinVargas.com)  
Guia descargable gratuita [www.DarwinVargas.com](http://www.DarwinVargas.com)

La gratitud es posible no porque todo está saliendo a la perfección y solo recibimos bendiciones, sino porque entendemos que Dios está presente

### **La disciplina de la gratitud se define como:**

“La respuesta amorosa y agradecida hacia Dios por su presencia con nosotros y en este mundo. Aunque las bendiciones nos pueden llevar a la gratitud, no son la raíz de un corazón agradecido. El deleite en Dios y en su buena voluntad es el latir del corazón agradecido

“Te conviertes en lo que más piensas. Pero también atraes lo que más piensas. Lo que estas pensando ahora esta creando tu vida futura.” (Rhonda Byrne)

“Mucha gente que ordena su vida correctamente por otros lados se mantiene en la pobreza por su falta de gratitud.” Wallace Wattles

"Hay una ley de Gratitud, y si quieres obtener los resultados que buscas, es absolutamente necesarios que observes esta ley."

Ahora, Cual es esta ley de gratitud y como funciona? Es una aplicación de la ley de causa y efecto:

"La Ley de Gratitud es el principio natural que dice que la accion y la reaccion son siempre iguales y en direcciones opuestas."

Esto es lo que el quiere decir - Sabemos que a todo lo que ponemos atención y energía emocional, buena o mala, eventualmente se aparece en nuestras vidas. El universo, y nuestra mente subconsciente, no saben distinguir entre lo bueno o malo, y trata al miedo y al entusiasmo exactamente igual. Si estamos poniendo nuestra energía en algo establecemos un orden.

“Tus pensamientos son la herramienta con la que esculpes tu historia de vida en la sustancia del universo. Cuando eliges tus pensamientos eliges tus resultados” Imelda Shanklin

La Gratitud es tan importante por que es una energia de pensamiento de alta vibracion positiva y es por lo tanto el Poder Absoluto

La gratitud es la llave con la que podemos abrir la puerta cerrada de la conciencia y despejar el camino para recibir la opulencia que ofrece Dios . Las alabanzas y bendiciones tienen el poder de producir cambios. Es el antídoto de la depresión, angustia o ansiedad.

## PASOS DE TU DIARIO DE GRATITUD

Escribir un diario de los acontecimientos que ocurren durante el día y una lista diaria de cosas por las que estar agradecidos.

El ejercicio diario de la Gratitud provoca un incremento en la lucidez mental, entusiasmo, determinación, optimismo y energía.

Las personas que se sienten agradecidas tienen más probabilidades de sentirse amadas.

La gratitud alienta a un ciclo positivo de bondad recíproca entre personas ya que un acto de gratitud inspira otros similares, cualquier persona puede aumentar su sensación de bienestar y crear efectos sociales positivos sólo siendo agradecido diariamente

En ocasiones tenemos la costumbre de criticar y juzgar además de ser negativos.

La **GRATITUD** es el antídoto para eso.

1. Este diario de gratitud debe ser destinado únicamente para los agradecimientos.
2. Escribe durante 21 días seguidos en las noches antes de ir a dormir de cinco a 6 cosas por las que estés agradecido/a
3. Todos los días escribe por lo menos tres cosas nuevas por las que desde hoy agradeces. Ejemplo "agradezco desde ahora el viaje que realizaré y me permitirá conocer cosas nuevas."
4. Lee al levantarte tu diario, lo que has escrito, esto produce una sensación de alegría indescriptible
5. Recuerda que es por 21 días
6. Haz un diagnóstico en el día 21 de cómo te sientes

**RECUERDA COMIENZA HOY.**

FECHA DE INICIO

FECHA DE FINAL

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# Diario de Gratitud

♥ FECHA

♥ HOY AGRADEZCO POR...

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

♥ DESDE HOY AGRADEZCO



♥ NOTAS

# GRATITUD

Agradecer nos permite impregnar todo acto que realicemos con la vibración más alta que existe, conjunto con el amor. De esta manera, damos espacio a que todo lo que deseamos en nuestra vida, llegue de forma adecuada, perfecta y armoniosa



[WWW.DARWINVARGAS.COM](http://WWW.DARWINVARGAS.COM)



DARWIN VARGAS