



# Semanario de Gratitud



## Día 1: Agradecimiento por la Vida 🌿

"Hoy, simplemente agradece por el regalo de estar viva. Inhala profundamente y siente cómo tu corazón se llena de gratitud por cada nuevo amanecer."



## Día 2: Agradecimiento por tu Cuerpo 🧘

"Agradezco mi cuerpo, este templo que me permite experimentar el mundo. Gracias a mis manos que acarician, a mis ojos que observan y a mi corazón que late incansable"



## Día 3: Agradecimiento por las Relaciones 💕

"Gracias por las personas que me rodean. Cada encuentro, cada palabra, cada abrazo ha sido una lección o un regalo en mi vida."



## Día 4: Agradecimiento por el Aprendizaje y los Retos 🧠

"Hoy agradezco cada reto que he enfrentado. Cada obstáculo fue una oportunidad para crecer y descubrir mi fortaleza."



## Día 5: Agradecimiento por el Presente 🌸

"Este momento es único y perfecto. Gracias por el ahora, por este instante en el que puedo respirar, sentir y estar presente."



## Día 6: Agradecimiento por la Naturaleza 🌿

"Gracias a la tierra, al agua, al aire y al fuego. Gracias a los árboles que purifican el aire, al sol que da calor y a la lluvia que renueva la vida."



## Día 7: Agradecimiento por el Futuro y los Sueños ✨

"Gracias por las oportunidades que aún no conozco, por los sueños que se están gestando y por la certeza de que lo mejor está por llegar."