



DIARIO DE GRATITUD

Introducción

Hacemos listas todo el tiempo: la lista del súper, lista de tareas o pendientes de la oficina, el top 10 de Spotify, la lista de películas que se te antoja ver en Netflix, o la lista de ropa que llevarás a tus siguientes vacaciones. Estamos rodeados de listas.

Las listas no sólo sirven para mantenernos al día y no perdernos. Hacer listas también nos sirve para descubrirnos a nosotros mismos.

En este pequeño Diario de Gratitud encontrarás 30 listas creadas para guiarte en un mes de autodescubrimiento, reflexión y mucha gratitud.

¿Cómo funciona?

Puedes comenzar con la lista número uno, e ir en orden, o puedes leer todas e ir llenando la que más te acomode. Puedes llenarlo con lápiz, con recortes, dibujarlo, siéntete libre de hacerlo tuyo. Llena una lista todos los días, te tomará sólo 10 minutos.

Poco a poco te darás cuenta que tomarte 10 minutos diarios para agradecer y reflexionar, va cambiando tu forma de ver el mundo y verte a ti mismo.

Espero disfrutes este Diario de Gratitud, y sobre todo te sirva para reflexionar y agradecer todo lo que hay a tu alrededor. Que tengas un gran mes.

Y ante todo, muchas gracias.
Mar del Cerro



Comparte

MAR DEL CERRO

En este momento hay más personas como tú en su viaje de autodescubrimiento, te invito a compartir tus listas con el #diariodegratitud y arrobándome a @mardelcerro para poder estar en contacto y compartir nuestra experiencia.



Día

1

HAZ UNA LISTA DE LA GENTE
QUE ILUMINA TU DÍA.

“El punto de partida de todo logro es el deseo.”
Napoleon Hill



Día
2

HAZ UNA LISTA DE LOS MOMENTOS
MÁS FELICES DE TU VIDA HASTA AHORA.

“No tengas miedo de renunciar a lo bueno, para conseguir lo grandioso.”

John D. Rockefeller



Día
3

HAZ UNA LISTA DEL SOUNDTRACK
DE TU VIDA EN ESTE MOMENTO.

“La mente es todo. En lo que piensas te convertirás.”

Buddha



Día

4

**HAZ UNA LISTA DE TUS METAS Y SUEÑOS
PARA ESTE AÑO.**

“Debes de esperar grandes cosas de ti mismo
antes de poder hacerlas.”

Michael Jordan



Día
5

HAZ UNA LISTA DE LO QUE
MÁS ATESORAS.

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos,
repetidos día tras día.”

Robert Colier



Día

6

HAZ UNA LISTA DE TUS MEJORES
CUALIDADES.

“Al yo no ser intachable, no me atrevería a indagar
en los defectos de los demás.”

Mahatma Gandhi



Día
7

HAZ UNA LISTA DE LO QUE
SIEMPRE TE ANIMA.

“Si realmente quieres algo, encontrarás una manera.
Si no, encontrarás una excusa.”

Jim Rohn



Día

8

HAZ UNA LISTA DE LAS FORMAS EN LAS QUE
PUEDES CUIDAR TU CUERPO DURANTE ESTE MES.

“Me parece que cuanto más duro trabajo,
más suerte parezco tener.”

Thomas Jefferson



Día
9

HAZ UNA LISTA DE LO QUE TE MOTIVA.

“La motivación es lo que te hace empezar.
El hábito es lo que te mantiene en marcha.”

Jim Ryon



Día

11

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE
TE HACEN SENTIR LIBRE.

“La gente suele decir que la motivación no dura.
Tampoco lo hace el baño, es por eso que se
recomienda diariamente.”

Zig Ziglar



Día

12

HAZ UNA LISTA DE TUS
LUGARES FAVORITOS.

“Vive como si fueras a morir mañana.
Aprende como si fueras a vivir para siempre.”

Mahatma Gandhi



Día

13

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE
TE HACEN REÍR.

“Se generoso, cuando veas a una persona sin
una sonrisa, dale una de las tuyas.”

Zig Ziglar



Día

14

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS
QUE AMAS DE TI.

“El mejor momento para plantar un árbol fue
hace veinte años. El segundo mejor momento es ahora.”

Proverbio chino



Día

15

HAZ UNA LISTA DE TUS
FRASES FAVORITAS.

“Cierta oscuridad es necesaria para ver las estrellas.”

Osho



Día
16

**HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE TE HACEN
SENTIR SALUDABLE: MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU.**

“No soy producto de mis circunstancias,
soy producto de mis decisiones.”

Stephen Covey



Día
17

HAZ UNA LISTA DE LAS CUALIDADES QUE
ADMIRAS EN OTRAS PERSONAS.

“Tanto si piensas que puedes o piensas
que no puedes, tienes razón.”

Henry Ford



D í a

18

HAZ UNA LISTA DE LO QUE
TE DA ENERGÍA.

“Qué maravilloso es que nadie tiene que esperar
ni un sólo momento antes de empezar a mejorar el mundo.”

Ana Frank



Día
19

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS
QUE TE EMOCIONAN.

“Las cosas grandiosas se hacen con una serie de
cosas pequeñas reunidas.”

Vincent Van Gogh



Día

20

HAZ UNA LISTA DE LAS FORMAS
EN LAS QUE PODRÍAS AMARTE MÁS.

“Debes encontrar el lugar dentro de ti
donde nada es imposible.”

Deepak Chopra



Día
21

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS
QUE TE EMPODERAN.

“Construye tus propios sueños o alguien te encontrará
para construir los suyos.”

Farah Gray



Día

22

HAZ UNA LISTA DE LAS CANCIONES QUE
TE HACEN BAILAR.

“Lo que la mente puede concebir y creer, la mente puede lograr.”

Napoleon Hill



Día

24

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE TE
HACEN SENTIR LA PAZ.

“El acto más creativo que realizarás, es el acto
de crearte a ti mismo.”

Deepak Chopra



Día
25

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS POR LAS QUE
TE GUSTARÍA QUE TE CONOCIERAN.

“Para comenzar hay que dejar de hablar y comenzar a hacer.”

Walt Disney



Día
26

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE QUIERES
AGREGAR A TU VIDA.

“La persona de éxito tiene el hábito de hacer las cosas que
a la gente que fracasa no les gusta.”

Thomas Edison



Día
27

HAZ UNA LISTA DE TUS MAYORES LOGROS.

“La disciplina es el puente entre metas y logros.”

Jim Rohn



Día
28

HAZ UNA LISTA DE LOS LUGARES
DONDE TE GUSTA CANTAR.

“Vamos a encontrar una manera o a crear una manera.”

Hannibal



Día
29

HAZ UNA LISTA DE LOS MOMENTOS
MÁS MEMORABLES DE ESTOS 29 DÍAS.

“Haz más de lo que te hace feliz.”

Carmel McConell



Día
30

HAZ UNA LISTA DE TODO LO
QUE AGRADECES.

“La gratitud es mi religión.”

Mar del Cerro



10

minutos al día

Felicidades, haz logrado regalarte 10 minutos al día para conectar contigo mismo.

Ahora sabes que sí puedes darte 10 minutos al día para dar gracias y comenzar con el pie derecho.

Te invito a visitar www.mardelcerro.com donde podrás encontrar audios de meditación gratuitos, que te acompañarán a seguir en este viaje de autodescubrimiento, agradecimiento y reflexión.



