

MI DIARIO DE

Gratitud

Consciente

"Comprende tu historia, transforma tu vida"

CRISTINA BERZOSA

Psicóloga Sanitaria y Neuropsicóloga Clínica (Colegiada AO08272)

Especialista en Psicoterapia integradora, trauma y apego

¡Hola! Qué alegría que tengas este diario en tus manos. Entrenar la gratitud no significa ir por la vida con una sonrisa falsa o ignorar las cosas que duelen o nos preocupan. Para nada. Significa, simplemente, enseñarle a nuestra mente a equilibrar la balanza. Por evolución, nuestro cerebro siempre va a fijarse primero en lo negativo para "protegernos", así que ponernos las gafas de agradecer es un entrenamiento maravilloso para cuidar nuestra salud emocional.

¿Por qué te va a sentar tan bien este hábito?

- **Calma tu mente:** al enfocar tu atención en los detalles bonitos del día, consigues frenar ese bucle de pensamientos ansiosos y rebajar la frustración.
- **Mejora tus relaciones:** cuando agradecemos de corazón a las personas que queremos o nos rodean, generamos un ambiente de confianza mutua y nos sentimos mucho más conectados.
- **Es un refugio en días grises:** la gratitud no borra las dificultades, pero te ayuda a encontrar pequeños anclajes seguros y aprendizajes en medio de la tormenta.
- **Tu cuerpo también lo nota:** las personas que agradecen suelen dormir mejor, sienten menos estrés físico (baja el cortisol) y tienen más ganas de cuidarse.

UN PEQUEÑO CONSEJO ANTES DE EMPEZAR

Intenta no rellenar el diario de carrerilla o de forma automática. Cuando apuntes algo, cierra los ojos un segundo, llévate al cuerpo y vuelve a sentir la emoción de ese momento.

60 ideas para inspirarte *cuando no sepas qué poner*

A veces nos cuesta arrancar porque buscamos grandes logros, pero la magia está en lo pequeño:

Tu cuerpo

Respirar sin dolor, esa sensación de estirarte por la mañana, un día en el que te has sentido con energía, tus manos que te permiten crear, un baño caliente.

Tu día a día

El olor a café recién hecho, tener un techo seguro donde refugiarte del frío o la lluvia, tu cama cómoda esperándote por la noche, un plato de comida rico.

Tus conexiones

Un mensaje de esa amiga que te hace sonreír, una charla donde te has sentido escuchada sin juicios, un abrazo apretado que te calma el cuerpo, reírte a carcajadas con alguien.

La naturaleza

Sentir el sol calentándote la cara, el sonido de la lluvia desde el sofá, dar un paseo entre árboles, ver los colores del atardecer, un ratito de silencio absoluto.

Tu crecimiento

Haberte atrevido a hacer algo que te daba miedo, aprender de un error sin machacarte, regalarte un ratito solo para ti, darte cuenta de lo mucho que has avanzado.

Tu espacio de registro diario

Te propongo que uses esta plantilla cada noche durante al menos 21 días para empezar a crear el hábito. ¡Disfruta de tu proceso!

Mi Registro de Gratitude

___ / ___ / ___

I

¿De qué tres cosas específicas me siento agradecida hoy?

2

¿Qué aprendizaje o lección valiosa me llevo de lo que he vivido hoy?

3

¿Qué pequeño detalle o momento bonito elijo guardar hoy en mi memoria?

4

¿Qué cosa normal y corriente de mi día a día valoro hoy un poquito más?

5

¿A qué persona le mando hoy un agradecimiento silencioso desde el corazón?

Cierra los ojos un segundo, llévate cada respuesta al cuerpo, y vuelve a sentir la emoción de ese momento.