

GRATITUD PARA MI MEJOR VERSIÓN



Mi **gratitud** es la **vibración** que atrae la **abundancia** a mi vida. **Agradezco por cada recurso**, por cada oportunidad, **por cada momento** de éxito, y por la **abundancia** que fluye hacia mí de manera constante. **Estoy en armonía** con la **prosperidad**, y todo lo que deseo **está llegando a mí**.

GRACIAS

"Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en el que se creó".

Bienvenida, bienvenido a "Gratitud para mi mejor versión" el objetivo de este diario es ayudarte a iniciar con este hábito y estilo de vida que me ha ayudado a ser una mujer más feliz, consciente, resiliente y abundante.

Nuestra mejor versión nace en la capacidad que tengamos para ver más allá de creencias y conductas aprendidas o heredadas, esas que nos alejan del crecimiento, la sanación y nuestro verdadero potencial.

Sin romantizar, tu sanación y mejor versión pasará por un proceso de destrucción, donde romperás con patrones, lenguajes, limitaciones, pensamientos, creencias y expectativas.

Durante estos 31 días descubrirás que todas las limitaciones que tienes han sido construidas por tu visión del mundo, y para sentirte más abundante primero debes trabajar en ese estado de consciencia que te hace ver el mundo de cierta manera.

Comprométete contigo este mes para abrir los ojos a todas las bendiciones que no sabías que tenías en tu vida y todo el potencial que no habías descubierto antes

Nuestra visión del mundo es construida por los pilares del ser: declaraciones, creencias, cultura, pensamientos, cuerpo emocional y lenguaje. Estos rigen las fronteras de lo que define y aprisiona nuestro interior.

Comencemos hoy a hacer ese cambio.

¿CÓMO SER MÁS AGRADECIDO?

Ser agradecido nos hace más felices. Hay dos clases de gratitud: la condicional y la incondicional. La primera consiste en sentirse bien cuando las cosas salen como uno espera. Como no siempre es así, acaba siendo una emoción esquiva y poco duradera. La segunda consiste en una actitud y un hábito de vida, sentirse bien sin que haya ocurrido nada especial; es decir: estar agradecido por todo y por nada a la vez. Y al no estar condicionada por ningún otro acontecimiento, esta actitud es la precursora de la felicidad y el éxito personal en la vida.

*Cuanta más gratitud sientas, más feliz serás y tu
vida cambiará más rápido” Rhonda Byrne*

Felicidad y salud van de la mano, y la gratitud es un potente imán para ambas.

¿Cómo empezar?

1. Diario de gratitud: basta con dedicarle entre 5 y 10 minutos a poner qué han sido aquellas cosas que nos han hecho sentirnos bien y que agradecemos que hayan ocurrido.

2. Valora las pequeñas cosas de la vida: son muchos los pequeños momentos de nuestra vida cotidiana que, aunque de apariencia poco importante, influyen en nuestro bienestar.

3. Toma consciencia de las cosas buenas de tu vida: empieza a tomar consciencia de las cosas por las que te sientes agradecido e identifícalas. Conéctese con los pequeños detalles cotidianos de tu vida y toma consciencia de las cosas buenas que, a veces, puedes dar por sentadas.

4. Pon en práctica rituales de agradecimiento: algunas personas dan las gracias antes de una comida. Hacer una pausa para dar las gracias antes de comer no tiene que ser un acto religioso. Es un hábito sencillo que nos ayuda a tomar consciencia del privilegio que significa tener comida sobre la mesa y valorarlo.

¿CÓMO USAR ESTE DIARIO FÍSICO?

Compra papel reciclado, blanco o de tu color favorito e imprime todo el diario. Puedes ocupar 35 hojas e imprimir de ambos lados. Engargola las hojas en una papelería o compra una carpeta para agregar y repetir las hojas que necesites.

Si compras la carpeta (pequeña, para 100 hojas) asegúrate de comprar una perforadora pequeña para poder colocar cada hoja fácilmente.

Hoy comienza mi viaje, soy
consciente y estoy avanzando
desde un lugar de amor.



SELF-CARE

IDEAS (página de lectura)

<i>haz una caminata</i>	<i>escucha un audiolibro</i>	<i>lee 10 páginas</i>	<i>cómprate flores</i>	<i>tómate un descanso de redes sociales</i>	<i>planea tu semana</i>
<i>baila en tu habitación</i>	<i>limpia tu espacio</i>	<i>llama y pasa tiempo con tu familia</i>	<i>medita</i>	<i>prepara tu desayuno favorito</i>	<i>mira un maratón de tu comedia favorita</i>
<i>ponte una mascarilla en tela</i>	<i>ten una sesión de ejercicios intensa.</i>	<i>pasa 10 minutos diarios al aire libre.</i>	<i>habla con alguien sobre tus miedos</i>	<i>celebra un pequeño logro</i>	<i>ve de excursión</i>
<i>toma un vaso con agua</i>	<i>toma un baño relajante</i>	<i>journaling</i>	<i>ve a terapia</i>	<i>estudia un tema que te interese en youtube</i>	<i>repite tus afirmaciones</i>
<i>hazte un postre</i>	<i>hidrata tu cabello con una mascarilla</i>	<i>di no a algo que no quieres hacer</i>	<i>rodéate de personas que te apoyan</i>	<i>habla sobre el perdón</i>	<i>haz un tablero de sueños</i>

12 LEYES DEL UNIVERSO

LEY DE LA UNIDAD DIVINA

Todo esta conectado. Cada elección, palabra, deseo y creencia que tengas también tendrá un impacto en el mundo y en las personas en tu vida.

LEY DE LA CAUSA Y EFECTO

La ley del karma. Todas las acciones tienen una reacción correspondiente.

LEY DE LA VIBRACIÓN

Todo vibra. Cada partícula en el universo está en constante movimiento y constantemente transporta energía. Esto se aplica a enormes partes del universo, como a la silla debajo de ti.

LEY DE LA COMPENSACIÓN

Nos dice que debemos perseguir activamente nuestros objetivos.

LEY DE LA CORRESPONDENCIA

Como es arriba, es abajo. Los patrones se repiten en todo el universo, y que los patrones prominentes también se pueden encontrar repitiendo en una escala muy pequeña.

LEY DE LA RELATIVIDAD

Todo es neutral, todo es relativo. Entonces, ninguna persona en particular, experiencia, emoción o acción se evalúa como buena o mala hasta que la mires en comparación con otra cosa.

LEY DE LA ATRACCIÓN

Lo semejante atrae a lo semejante. Para tener las cosas que deseas en la vida, tienes que aprender a vibrar en la misma frecuencia que estas cosas.

LEY DE LA POLARIDAD

Todo tiene un opuesto. Absolutamente todo tiene un opuesto y que es la misma existencia de estos opuestos lo que nos permite entender nuestra vida.

LEY DE LA ACCIÓN INSPIRADA

Necesitamos tomar medidas para lograr algo. Debemos perseguir activamente nuestros objetivos.

LEY DEL GÉNERO

Masculino y femenino. Tiene muy poco que ver con el sexo biológico. Más bien, se refiere al hecho de que hay dos tipos principales de energía. Puedes pensar en ellos como masculinos y femeninos, como yin y yang, o como ánima y animus.

LEY DE LA TRANSMUTACIÓN PERPETUA DE LA ENERGÍA

Todo siempre esta cambiando. No puedes ver todos estos cambios porque muchos de ellos existen a nivel celular o atómico, pero continúan independientemente

LEY DEL RITMO

Todo se mueve en un ciclo. A veces llamada Ley del Movimiento Perpetuo, la Ley del Ritmo se enfoca en el movimiento. En particular, se refiere al hecho de que todas las cosas vienen en ciclos.

MÉTODOS DE MANIFESTACIÓN

Escritura

En tu libreta empieza a agradecer por esas cosas que ya tienes y por las que quieres manifestar como si ya las tuvieras. Puedes escribir en presente como si estuviera pasando en ese instante listas de las cosas que desean manifestar. Puedes hacerlo como más te funcione pero lo más importante es escribir en presente.

Visualización

Es importante tratar de visualizar todo, desde como estas vestida, lo que estas haciendo, la hora del día, cómo es el lugar donde te encuentras, con que personas estas y sentir como si lo estuvieras viviendo en ese momento

Afirmaciones

En vez de usar "quiero", usa "tengo".
En vez de usar "voy a", usa "soy/estoy".
Declara y escribe tus afirmaciones en presente y que describan un resultado positivo. Evita usar la palabra "NO".

Método 369

Requiere que escriba una afirmación 3 veces por la mañana, 6 veces por la tarde y 9 veces por la noche. Este ritual debe seguirse durante 45 días.

Método 55X5

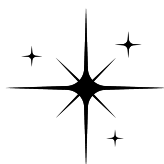
El método 55x5 requiere que escribas una afirmación 55 veces por 5 días para manifestar tu deseo.

Scripting

Consiste en describir la experiencia que te gustaría manifestar como si ya hubiera sucedido. Solo necesitas crear un script una vez por deseo. No se trata de la cantidad, se trata de la calidad.

INICIO DE MES

Durante los próximos 30 días, te invito a que nos enfoquemos en el poder de la gratitud y en cómo esta práctica puede transformar tu vida. Cada día, tendrás una actividad especial para conectarte más profundamente contigo, con tus sueños y con lo que deseas atraer. A lo largo de este mes, vamos a fortalecer nuestra mente y energía para manifestar todo lo que hemos estado esperando.



SELF-CARE

Autocuidado del mes

Emocional

*priorizar mi paz
journaling
terapia
hablarme con amor*

Intelectual

*educarme
revisar objetivos
leer
retos personales*

Físico

*ejercicio
alimentación
skincare
descanso*

Espiritual

*meditación
gratitud
afirmaciones
naturaleza*

¿QUE IDEAS DE AUTOCUIDADO TIENES ESTE MES?

Emocional

Intelectual

Físico

Espiritual

1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____

PLAN DE MANIFESTACIÓN

PLAN DE MANIFESTACIÓN

Bienvenida a tu espacio de manifestación, donde transformarás tus sueños en una realidad, mediante claridad, intención y acción. Tómate tu tiempo para escribir con intención, sentir cada palabra y visualizar cómo se materializan tus deseos en tu vida. Usa este plan como una guía para recordarte que eres capaz de crear la realidad que deseas.

En esta sección tendrás 7 páginas de trabajo donde escribirás 7 cosas que deseas manifestar este año.

La primera página es de ejemplo para que tengas una referencia de cómo llenar cada página.

Yo manifiesto: En este espacio, escribe lo que deseas manifestar en tu vida. Utiliza un lenguaje en tiempo presente, como si ya estuviera sucediendo. Sé específica y positiva. Debes decir qué quieres, en qué tiempo, a través de qué y para qué lo quieres.

Mi afirmación: Escribe una afirmación positiva y poderosa con todos los detalles, que refleje lo que deseas manifestar. Puede ser una frase en tiempo presente, como si ya estuviera sucediendo.

Pasos de acción: Aquí, escribe las acciones específicas que vas a tomar para acercarte a tu manifestación. Es importante que sean pasos concretos y alcanzables.

Visualización, yo soy, yo siento, yo tengo: Visualiza tu objetivo como si ya estuviera cumplido. **Yo soy:** ¿Quién eres ahora que has manifestado lo que deseas? Ejemplo: "Yo soy una persona exitosa y llena de abundancia". **Yo siento:** ¿Qué sientes al haberlo logrado? Ejemplo: "Yo siento gratitud, paz y emoción por el éxito que estoy experimentando". **Yo tengo:** ¿Qué has logrado al manifestar tu objetivo? Ejemplo: "Yo tengo un negocio próspero y una vida equilibrada".

Creencias limitantes: Aquí, escribe las creencias que sabes que te han estado limitando. Reflexiona sobre lo que piensas o sientes que te ha impedido avanzar.

Cosas que agradezco: Haz una lista de al menos 5 cosas por las que estás agradecida en este momento.

Página de ejemplo

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: ganar \$20,000 USD en los próximos 3 meses, a través de
la venta de mi curso digital "Crea en Abundancia", y utilizar un 40% para invertir en
programas de coaching y eventos que me ayuden a seguir creciendo mi negocio digital
y el otro 60% para mi fondo de ahorro, familia y deudas.

Mi afirmación:

"Yo soy una imán para la abundancia. Cada día, mis ventas aumentan de manera constante y fluida. Mi curso 'Crea en Abundancia' llega a muchas personas, transformando vidas y generando el impacto que deseo. Gracias a mi esfuerzo y dedicación, estoy en camino de alcanzar los \$20,000 USD en los próximos 3 meses.

Visualízalo

Yo soy una persona comprometida con mi éxito

Yo siento gratitud por cada venta, por cada cliente

Yo tengo la capacidad de generar \$20K USD los próximos 3 meses

Creencias limitantes que eliminaré:

No soy lo suficientemente buena para tener éxito

El dinero es difícil de ganar

Mis productos no son lo suficientemente buenos para vender

El fracaso es algo malo y debo evitarlo

Nunca seré capaz de equilibrar mi vida personal y profesional

Pasos de acción:

- ☐ Establecer plan de acción diario
- ☐ Crear contenido de valor todos los días
- ☐ Implementar estrategias de marketing de pago
- ☐ Realizar seguimiento de prospectos
- ☐ Utilizar email marketing
- ☐ Monitorear mi progreso
- ☐ Ser constante con mi rutina de bienestar
- ☐

Agradezco:

Agradezco por la energía y vitalidad que tengo cada día para seguir persiguiendo mis metas

Agradezco por mi cuerpo, que me permite moverme, trabajar y disfrutar de la vida

Agradezco por el apoyo incondicional de mi familia y amigos, que siempre están ahí cuando los necesito

Agradezco por la oportunidad de trabajar en lo que me apasiona y ayudar a otros a crecer

Agradezco por cada centavo que entra en mi vida y por el flujo constante de dinero

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN

Yo manifiesto: _____

Mi afirmación:

Visualízalo

Yo soy _____

Yo siento _____

Yo tengo _____

Pasos de acción:

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

- ☐ _____

Creencias limitantes que
eliminaré:

Agradezco:

UNA LISTA DE COSAS POR LAS QUE SENTIR GRATITUD:

Esta es una hoja de ideas. Puedes subrayar las cosas que ya hayas escrito y agradecido en tu diario.

Escritorio / mesa de trabajo	El olor de tu perfume	Cafetería favorita
Dinero	Familia	Tu cuerpo
Velas	Artista	El amor
Trabajo	Tu cómoda cama	La luna
Tus productos / servicios	Amigos	El cine
Tu carrera	Atardecer	Las palomitas
Ser resiliente	Colores del cielo	Música
Tener un buen corazón	Mar	La escuela
Sueños y propósitos	Playa	Comidas familiares
Este diario	Plantas	La paciencia que te tienen
Tu intuición	Tus ventanas	La empatía de tus amigos
Curso online	Retos de la vida	El apoyo de un familiar
Podcast	Comida favorita	Viajes
Nueva ropa	Bebida favorita	Medicinas
Equipo de trabajo	Una persona que te ayudó	Vitaminas
Tus clientes	Un maestro	Zapatos
Internet	Aprendizajes	La libertad
Redes sociales	Documental	La igualdad
Lentes	Dios	Una película
Café	Tu vista	Tu pareja
Libro favorito	Tu olfato	El sexo
Vivir en la ciudad	Tu gusto	Mascotas
Vivir en el campo	Tu tacto	Deporte
Vivir en un pueblo	La ducha	Nuevas experiencias

2025

30 DÍAS DE GRATITUD

Práctica de un día. En esta práctica escribe 30 cosas que agradeces en tu vida.

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

GRATITUD

OBJETIVOS DEL MES DE: _____

Mi intención de este mes es:

Cómo me siento:

Cómo me quiero sentir:

Afirmaciones:



PLAYLIST PÚBLICA

365 días con salud mental
Jordan Lascurain

Un Playlist que sana

Comprométete este mes a escuchar más de 20 podcast de salud mental y en la siguiente hoja escribe todos los que has escuchado y más te han gustado.

[CLIC AQUÍ PARA IR A AL PLAYLIST](#)

PODCAST DE SALUD MENTAL

En el cuadro escribe el tema del podcast que has escuchado cada día durante este mes.

01

El poder del agradecimiento.
En terapia con Roberto Rocha.

12

02

13

03

14

04

15

05

16

06

17

07

18

08

19

09

20

10

21

11

22

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

SENTIMIENTO	EMOCIÓN
Es mental	Es físico
Viene de la experiencia y conexiones internas	Proviene de un estímulo externo
Nace del subconsciente	Nace del instinto
Es más duradero	Es breve

Alegría
Amor
Afecto
Compasión
Generosidad
Gozo
Júbilo
Esperanza
Admiración
Libertad
Logro
Justicia
Agradecimiento
Aceptación
Acompañamiento
Bondad
Apreciación
Benevolencia
Orgullo
Amabilidad

Alivio
Empatía
Integridad
Humildad
Apego
Aprobación
Concentración
Suficiencia
Armonía
Honestidad
Templanza
Tolerancia
Motivación
Felicidad
Firmeza
Fortaleza
Autonomía
Honorabilidad
Solidaridad
Optimismo

Satisfacción
Seguridad
Comprensión
Simpatía
Cariño
Pasión
Estima
Entusiasmo
Respeto
Paz
Placer
Compromiso
Fervor
Encanto
Competencia
Plenitud
Omnipotencia
Euforia
Éxtasis
Ilusión

TABLA DE CONCIENCIA

por el doctor David R. Hawkins

VERDAD CONTEXTO DE MAESTRÍA	Visión de conciencia	Nivel de conciencia	Frecuencia	Premisa desde la que se vive	Emoción	Experiencia	INTEGRIDAD/UNIDAD VISIÓN
	Ser	Iluminación	700-1000	Somo uno con el universo	Inefabilidad	Unidad total de conciencia	
	Omnisciente	Paz	600	Me siento guiado por el universo	Dicha	Iluminación	
	Uno	Alegría	540	Qué hermoso es vivir	Serenidad	Transformación	
	Puro amor	Amor	500	¿En qué puedo ayudarte?	Veneración	Visión	
	Sabio	Entendimiento	400	Estoy bien	Comprensión	Embelesamiento	
	Misericordioso	Aceptación	350	Doy la bienvenida a:	Perdón	Transcendencia	
	Inspirador	Buena voluntad	310	Estoy dispuesta a:	Optimismo	Intención	
	Facilitador	Neutralidad	250	Está bien si pasa o no	Confianza	Liberación	
	Decisivo	Valentía	200	Yo lo puedo lograr	Afirmación	Empoderamiento	
FALESDAD EGO	Visión de conciencia	Nivel de conciencia	Frecuencia	Premisa desde la que se vive	Emoción	Experiencia	PERCEPCIÓN/ DUALIDAD SISTEMAS DE CREENCIAS
	Indiferente	Exigencia	175	Tienes que hacer esto por mí	Desprecio	Orgullo	
	Vengativo	Enojo	150	Lo que hice/hiciste estuvo mal	Odio	Agresión	
	Negativo	Anhelos	125	Necesito de "x" para estar bien	Anhelos	Esclavitud	
	Punitivo	Temor	100	No hay posibilidad de paz o amor	Ansiedad	Retraimiento	
	Desdeñoso	Sufrimiento	75	No tiene remedio	Arrepentimiento	Desaliento	
	Condenador	Desidia	50	No vale la pena	Desesperación	Renuncia	
	Rencoroso	Culpa	30	No puedo por él, por ella o por mí	Culpa	Autodestrucción	
	Despectivo	Vergüenza	20	No hay suficiente y/o hay algo en mí	Humillación	Eliminación	

JOURNAL PROMPTS

Los journal prompts crean una oportunidad para reconectarte contigo mismo y explorar emociones difíciles. Reflexionar sobre las experiencias diarias, las relaciones y los valores personales puede ayudarte a estar en mejor contacto con tus pensamientos y sentimientos. Te puede conducir a una mayor tranquilidad.

LUNES

¿Qué música levanta tu alma/eleva tu vibración?

¿Qué emociones necesitas trabajar?

¿En quién confías más? ¿Por qué?

MARTES

¿Cuáles son tus puntos fuertes en las relaciones (amabilidad, empatía, etc.)?

¿Qué quieres manifestar el próximo mes?

¿Qué le da sentido a tu vida hoy?

MIE

¿Qué límites podrías establecer en sus relaciones para priorizar tu bienestar?

¿Qué quieres manifestar el próximo mes?

¿Qué significa el amor para ti? ¿Cómo lo reconoces en una relación?

JUEVES

¿Cómo utilizas tus fortalezas y habilidades personales en el trabajo?

Escribe 3 cambios que puedes hacer para vivir de acuerdo con tus valores personales

¿Qué es lo que más aprecias de tu personalidad? ¿Qué aspectos te resultan más difíciles de aceptar?

VIERNES

¿Qué estrategias te ayudan a superar momentos de dolor emocional o físico?

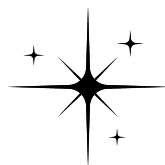
¿Qué es lo que más temes? ¿Han cambiado tus miedos a lo largo de la vida?

¿Tus metas realmente reflejan tus deseos? ¿O reflejan lo que alguien más (un padre, pareja, amigo, etc.) quiere para ti?

Tienes que esperar cosas de
ti mismo antes de poder
hacerlas

- Michael Jordan





SEMANA 1

TRACKER SEMANAL

/ /

Ejemplo: Leer 10 páginas

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Siempre haz las cosas que te hacen feliz, incluso si otras personas las ven como una “pérdida” de tiempo.

GRATITUD PROMPTS #1

Escribe a una de tus personas favoritas y haz una lista de todas las cosas que más amas y agradeces de ella.

Mi persona favorita es: _____

Lo que más amo de ella es:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Manifiestas lo que crees que eres digna de recibir.

@jordan.lascurain

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Recordatorio: Las personas que admiras también quisieron
rendirse. Pero no lo hicieron.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Entrena tu mente para pensar mejor, responder mejor y reaccionar mejor.

@mimajorversion.ar

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Este momento de tu vida no es toda tu vida, es sólo un momento de tu vida.
Si la estas pasando mal, recuerda eso y confía en que puedes hacer un cambio.
Esto no es permanente.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

No saber el resultado no es razón suficiente para no ir tras lo que quieres.
Tienes que confiar en que lo resolverás en el camino.

GRATITUD PROMPTS #2

Escribe 11 cosas que estes haciendo bien en este momento de tu vida y en cualquier área de tu vida. Ej:

Agradezco y reconozco lo empática y amable que soy con mi proceso.

Aporto mucho valor a mi comunidad en redes sociales.

Estoy comiendo mejor y más saludable.

Soy responsable con los cuidados de mi mascota.

Cuando algo es lo suficientemente importante, lo haces incluso si las
probabilidades de que salga bien no te acompañan.

– Elon Musk

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Si quieres maximizar la abundancia en tu vida, necesitas utilizar tu consciencia cada vez mejor. En otras palabras, necesitas evolucionar.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Decir NO es una forma de cuidado personal que puedes empezar a practicar.

GRATITUD PROMPTS #3

¿Cuáles fueron tus peores tres días?

Escribe un pequeño párrafo sobre cada día y piense cuánto ha cambiado ahora.

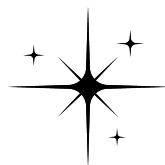
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Para tener éxito tu deseo de alcanzarlo debe ser mayor
que tu miedo al fracaso
– Bill Cosby

No tienes poder sobre los
acontecimientos exteriores,
pero sí sobre tu mente.
Aprende esto, y encontrarás
tu fuerza.

- Marco Aurelio





SEMANA 2

TRACKER SEMANAL

/ /

[illegible]

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Cree en ti mismo. Eres más valiente de lo que crees, más talentoso de lo que sabes y capaz de más de lo que imaginas. -Roy T. Bennett

GRATITUD PROMPTS #4

Haz una lista de 3 personas y/o cosas que sientes que das por seguras.

¿Cómo puedes expresar más aprecio por estas cosas o personas? Ej. Las atenciones de tu pareja, familiar, amistad, tu vista, tu salud, etc.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

Entrega siempre más de lo que esperan de ti.

Larry Page

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

No puedes cambiar la forma en que la gente te trata o dice de ti. Todo lo que puedes hacer es cambiar la forma en que reaccionas.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Cuida tus intenciones. La ley del Karma se genera desde ese punto. Tú sabes cuáles son tus intenciones en cada acción y debes ser sumamente responsable con lo que generas para ti mismo.

GRATITUD PROMPTS #5

¿De qué amigos estás más agradecidx por tener?
Haz una lista de lo que cada amigo hace que sea especial.

La buena vida es una forma de pensar.
Emilio Valcárcel

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Nadie tiene por qué entender tus planes, haz lo que sabes que es mejor para ti y te hace feliz.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Para sanar debemos perdonar la versión no sanada de nosotros mismos que también
lastimó a otras personas.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Deja de perseguir la perfección. Persigue la consistencia.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Toda tu vida es una constante manifestación de pensamientos y emociones que pasan por
tu cuerpo y mente.

GRATITUD PROMPTS #6

Escribe 5 cosas que puedes comenzar a hacer para expresar tu gratitud a los demás.
(ayudar, ser voluntario, donar tu ropa, hacer un detalle).

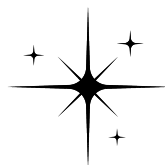
Cuando piensas en positivo, cosas buenas ocurren.

Matt Kemp

Tienes que esperar cosas de
ti mismo antes de poder
hacerlas.

- Michael Jordan





SEMANA 3

TRACKER SEMANAL

/ /

[illegible]

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

La psicología dice: hasta que te sientas bien estando solo, sabrás si estás eligiendo a alguien por amor o soledad.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Cuando escribes, reflexionas. Cuando reflexionas, preguntas. Cuando preguntas, mejoras.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Hoy elijo ser paciente y confiar en el proceso. permaneceré enfocada y en paz. Seré fuerte y
seguiré creyendo. Todo está a punto de suceder para mí.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Hoy elijo ser paciente y confiar en el proceso. permaneceré enfocada y en paz. Seré fuerte y
seguiré creyendo. Todo está a punto de suceder para mí.

GRATITUD PROMPTS #8

Escibe más de 5 cosas que recuerdes hayan sucedido que fortalecieron tu carácter y quién eres hoy (eventos muy agradables y dolorosos).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aprovecha las oportunidades que aparezcan, donde quiera que estén.

Lakshmi Mittal

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Deja ir el control y deja que el universo te sorprenda con todas las cosas
bonitas que tiene para ti.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Tip de salud mental: deja de prestar atención a las cosas que no quieres en tu vida.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Recuerda: nada en la vida es permanente, puedes cambiar cualquier cosa.

GRATITUDE PROMPTS #9

Haz una lista de 20 formas en las que eres afortunado.

Transforma tus heridas en sabiduría.

Oprah Winfrey

La vida se puede experimentar de dos maneras: DUALIDAD Y UNIDAD

EL MUNDO DUAL

Se cree que los problemas están
en el plano físico.

Se vive desde la fuerza de
falsedad.

Se ve la vida desde el juicio, la
defensa y el ataque.

Nos roba libertad emocional.

Se cree en la culpa, el miedo, la
vergüenza, la exigencia, etc.

Se cree que lo que se experimenta
es por mala suerte, karma, etc.

Se vive desde la reactividad.

Se cree sólo en la percepción de
los 5 sentidos.

La mente navega en pasados y
futuros como si fueran la realidad.

Se dan excusas y se señala al otro.

Existe la creencia de que sólo
somos este cuerpo.

UNIDAD EN CONSCIENCIA

El poder está en la verdad desde la
consciencia.

La vida se experimenta desde la
alegría y la paz, desde el juego y la
curiosidad.

Nos abrimos al mundo entre las
infinitas posibilidades.

Dejamos caer la percepción de
falsedad.

Se reconoce que el otro es nuestro
espejo y aprendemos de eso.

Desde la consciencia se reconoce la
resonancia de los pilares.

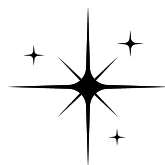
Se vive desde la visión.

Se reconoce la abundancia en el ser.

Desde la inocencia abrimos la puerta
a la verdad.

La declaración primaria es: YO SOY

Se reconoce a la consciencia como la
única verdad / realidad.



SEMANA 4

TRACKER SEMANAL

/ /

[illegible]

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Imagina estar rodeado de personas que no solo dicen que te aman, sino que también toman medidas para demostrarlo.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Cuando dejas ir lo que ya no funciona en tu vida, te abres a un mundo de posibilidades que te permiten ser la versión más elevada de ti misma.

GRATITUD PROMPTS #10

Escribe 5 aprendizajes que te hayan dejado tus últimas relaciones amorosas.

Cuando tienes confianza, puedes divertirte mucho. Y cuando te diviertes, puedes hacer cosas increíbles. - Joe Namath

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Recuerda que no necesitas ser perfecto, solo ser
auténtico y seguir evolucionando como persona.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

No se trata sólo de ser más. Pero sí de ser más tú y de
sanar todo lo que no te está dejando serlo.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

Solo debes saber que cada paso que das hacia adelante, incluso si fue un
paso en falso, sigue siendo un paso hacia adelante.

GRATITUD PROMPTS #11

Haz una lista de personas y cosas en tu vida de las que estés feliz de haber dejado ir?

Muévete hacia tu nueva vida deshaciéndote de la energía estancada y dejando ir todo lo
que ya no te sirve en este momento.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

No estés disponible para nada que ya no te sirva. Cuando no estás disponible para tonterías,
haces espacio para mejores cosas, personas y oportunidades.

Hoy es: / /

Querido universo, hoy quiero agradecerte por:

Afirmaciones y decretos:

Yo soy _____

Yo puedo _____

Manifestaciones:

Self care

Momentos felices de hoy:

Hoy aprendí

El cuidado personal real no sólo son masajes y tratamientos faciales. También son conversaciones difíciles, poner límites, soltar, cuidar tu salud mental, emocional y entorno.



CLASE DE CONSCIENCIA



La "Tabla de Conciencia" del Dr. David R. Hawkins es una herramienta desarrollada por él para medir y describir diferentes niveles de conciencia y estados de desarrollo espiritual. Esta tabla es una parte fundamental de su trabajo en el campo de la espiritualidad y la autoayuda, especialmente en su libro "Poder contra la Fuerza".

Cada nivel de conciencia coincide con comportamientos humanos determinables y percepciones sobre la vida y Dios. Por ejemplo, operar al nivel de 400-500 es el nivel de la razón. Tienes una sed de conocimiento que es insaciable. No pierdes el tiempo en actividades que no tienen valor educativo, que pueden ser un obstáculo para una mayor evolución espiritual.

[VER CLASE](#)

*Haz clic aquí en el documento pdf para ir
directamente a estudiar esta clase*

GRATITUD

MONTHLY REVIEW

/ /

Destacados del mes

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

¿Qué aprendizajes nuevos obtuve este mes?

¿Cuáles fueron mis retos más grandes de este mes?

¿Qué es lo mejor que he hecho por mí este último mes?

Me ha ayudado practicar la gratitud este último mes?

ALTA VIBRACIÓN



[IR AL PLAYLIST](#)

Escucha esta playlist al despertar cuando comiences tus prácticas diarias.

La música contiene frecuencias que pueden tener muchos beneficios para el ser humano, concretamente la música a 432 Hz, puede incluso ayudarnos a sanar el cuerpo.

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS FRECUENCIAS?

El cuerpo humano está compuesto por células, las cuales a su vez se componen de **átomos**, estos átomos **interactúan** y operan basándose en la **energía** recibida, lo cual incluye la **energía producida por las ondas sonoras**.

En cuanto a Universo, el Sol, Saturno, la Luna y la Tierra exhiben proporciones matemáticas del número 432. Los 432 Hz sonoros oscilan y vibran sobre los principios de la propagación de ondas armónicas naturales, y se unifican con las propiedades de la luz, el espacio, la materia, la gravedad y el electromagnetismo.

La música en 432 Hz transmuta y sana el alma, mente y cuerpo incidiendo y mejorando:

- El corazón humano (mejora el ritmo cardíaco)
- La doble hélice de ADN (frecuencia de replicación)
- La función cerebral máxima – sincronización bi hemisférica (dos hemisferios del cerebro)
- El pulso cardíaco fundamental del planeta (resonancia fundamental de la cavidad Schumann)
- La geometría musical de la creación.

SALUD MENTAL



PLAYLIST

365 días con salud mental - Jordan Lascurain

Un playlist que sana <3

@jordan.lascurain

[IR AL PLAYLIST](#)

Escucha esta playlist durante el día o noche mientras completas tus actividades o tareas del hogar e incluso trabajo.

CÓMO MODIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

Detecta las creencias que tienes actualmente, **observa tu forma de expresarte** e intenta detectar cómo te hablas y expresas: creo que... yo soy... Me da miedo... Confío en que... Tengo fe en...

Otras creencias trampa: El dinero es malo, ayudar a los demás es de buenas personas, para hacer mucho dinero necesito título universitario... etc.

CUESTIÓNATE

¿Por qué crees eso? ¿de dónde viene? ¿quién te lo ha dicho? ¿cómo te llegó ese pensamiento?

- + Por experiencia
- + Porque me lo dijeron mis padres
- + Porque es lo correcto (tus valores)

CUESTIONA ESA FUENTE O AUTORIDAD

Cuestionar la fuente de la que procede tu creencia es otra forma de desterrar una creencia limitante:

Eso que crees es verdad de acuerdo a quién?
Qué autoridad tiene esa persona?
Admiras a esa persona?
Es cierto lo que dice esa persona, ¿por qué?
Esa persona tiene el éxito personal, profesional o espiritual que tú deseas?

CONSOLIDA TUS CREENCIAS

Repite afirmaciones e información sobre tus nuevas creencias. Aprovecha este playlist para reprogramar tu cerebro.

Entrena tus nuevas creencias a través de **comportamientos, conductas y lenguaje** que estén asociados a la misma.

Gracias por ser parte de esta tercera edición. Deseo que esta práctica te acompañe, y que tú mismx puedas ayudarte a seguirla para hacerla parte de tu mejor versión.

Comparte tus mañanas o noches conmigo usando este diario etiquetándome en Instagram @mimejorversion.ar

Me encantaría saber que esto ha sido especial para ti y me inspires a seguir creando estos recursos que nos acompañan en nuestro proceso y ayudan a vivir más conscientes, agradecidos y enamorados de todo lo que estamos creando ahora.

Deseo que sigas formando parte de cada nueva edición.
Gracias por tu apoyo.

Te amo
