



# **Cuaderno Agradece, Cree, Crea y Manifiesta**

**La clave del éxito eres TÚ.**

**Nestor Martinez**

# Tabla de Contenidos

|  |    |
|--|----|
| 31 días para activar el poder de la gratitud y vivir una vida de ensueño | 3  |
| Diario de GRATITUD de 31 días  | 6  |
| Día 11   | 35 |
| Día 12   | 37 |
| Día 13   | 39 |
| Día 14   | 41 |
| Día 15   | 43 |
| Día 16   | 45 |
| Día 17   | 47 |
| Día 18   | 48 |
| Día 19   | 51 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Día 20                   | 53 |
| Día 21                   | 55 |
| Día 22                   | 57 |
| Días 23                  | 59 |
| Día 24                   | 61 |
| Día 25                   | 63 |
| Día 26                   | 65 |
| Día 27                   | 67 |
| Día 28                   | 69 |
| Día 29                   | 71 |
| Día 30                   | 73 |
| Día 31                   | 75 |
| Conclusiones y despedida | 77 |

# 31 días para activar el poder de la gratitud y vivir una vida de ensueño

¿Quieres más felicidad?, ¿más salud?, ¿más abundancia y paz en tu vida?

Lo más seguro es que tu respuesta sea un Sí contundente.

Ahora bien, ¿qué pasaría si te dijera que solo hace falta una cosa para ayudarte a conseguir todos esos beneficios y muchos más? La clave está en una palabra: gratitud.

Aunque suene a utopía, ¡no lo es!

Mucho se ha dicho sobre el poder que tiene la gratitud en la vida de las personas. Sin embargo, mantener una actitud de agradecimiento todos los días y en cada situación es un verdadero desafío.

Además, no es un secreto que la vida presenta muchos momentos desafiantes, en el que día tras día te expones a noticias y sucesos trágicos que pueden generar en ti muchos pensamientos de naturaleza negativa.

Utilizar la gratitud le imprimirá más color a tu vida y atraerá más de lo que ya tienes

Hace unos dos años atrás, atravesé por una crisis emocional que me hacía ver todo oscuro y sin salida. Hasta las cosas más importantes, como un logro o un reconocimiento, parecían algo simple y no despertaban ningún tipo de emoción.

No obstante, durante ese ciclo conocí a una persona muy valiosa que me orientó sobre el poder de la gratitud y de cómo las pequeñas cosas que experimentamos en nuestra vida son verdaderas bendiciones.

Lo reconozco, no fue un proceso de un día para otro. Si no que implicó internalizar el verdadero poder que los pensamientos y las afirmaciones positivas tienen para transformar por completo una vida.

A partir de allí, aprendí que es mejor agradecer por los pequeños momentos, que contar uno a uno y a cada instante todos nuestros problemas.

Ahora, doy gracias por tener una cama cómoda para dormir, por tener una familia con la que me puedo apoyar, un cuerpo sano que me permite vivir la vida a plenitud y por mil milagros más que suceden las 24 horas.

¡No hay que hacer magia para activar el poder de la gratitud! Simplemente se trata de pequeños cambios en tus hábitos diarios que poco a poco formarán parte de tus procesos mentales y pasarán a ser parte de tu rutina.

Cuando comiences a expresarle gratitud al universo, verás que tu vida se transformará por completo. Pasarás a tener una existencia más plena. También aprenderás a confiar y a reconocer que la intención de tus pensamientos tiene el poder infinito para mejorar tu presente.

Además, mantener una actitud de gratitud no cuesta dinero, pero sí te dará innumerables beneficios.

Ahora, te invito a formar parte de este reto de gratitud para que, mediante sencillos ejercicios, visualizaciones y frases diarias, reflejes sobre ti una atmósfera positiva en la que serás más optimista, profundizarás en tus capacidades y descubrirás todo tu potencial para aumentar tu productividad.

Es una guía muy amigable, de apoyo y motivación, en la que se habla sobre las ventajas de vivir agradecido y que, sobre todo, te enseñará cómo lo vas a lograr.

En fin, aprenderás a tomar control de tu vida para encontrar la paz, el amor y el verdadero bienestar que se desprenden de hacer de la gratitud parte natural de tu vida.

Tendrás mucho éxito en este nuevo viaje de transformación. ¡Lo mereces y lo harás!

¿Cómo usar este cuaderno de gratitud?

Iniciar el camino hacia una vida plena, en la cual reconozcas los pequeños milagros que hay a tu alrededor, es más sencillo de lo que imaginas.

Solo necesitas cuatro cosas: • Disposición • Motivación • Responsabilidad • Y una actitud positiva

Si ya estás preparado, bastará con seguir una sencilla estructura de ejercicios, agradecimientos y afirmaciones durante estos 31 días.

¿Por qué 31 días? Los expertos en meditación y orientación de la conducta afirman que hacen falta al menos 21 días para que una actitud se convierta en un hábito perdurable en el tiempo. Pero nosotros lo llevaremos hasta un mes completo para reafirmar este nuevo comportamiento de una manera sólida.

Toma en cuenta que el cerebro tiene la capacidad para remodelar su estructura, por lo tanto, se pueden adquirir nuevos conceptos e ideas diariamente. Solo hace falta que conectes emocionalmente con la información o la experiencia con la cual estés interactuando.

Por eso, con la práctica sostenida cada día de agradecimiento van a servir para que tus pensamientos se transformen en un imán para la abundancia y la paz mental.

## Diario de GRATITUD de 31 días

Esta experiencia inicia desde el momento en que te despiertes por la mañana. El primer paso es utilizar el poder de las afirmaciones para decir la frase del día. La intención es programar tu mente para que tu día se convierta en 24 horas maravillosas que van a mejorar cada vez más.

### Paso 1

Respira profundamente. Ahora, inhala y exhala 5 veces seguidas. Esto lo harás para que centres tu atención en los ejercicios que vas a realizar.



A continuación, durante cada día, dirás una frase positiva que está diseñada para empoderarte.

Puedes leerla en voz alta o repetirla en un estado de concentración; colocando toda tu intención en cada una de las palabras que expreses.

En este espacio puedes escribir tu frase del día:

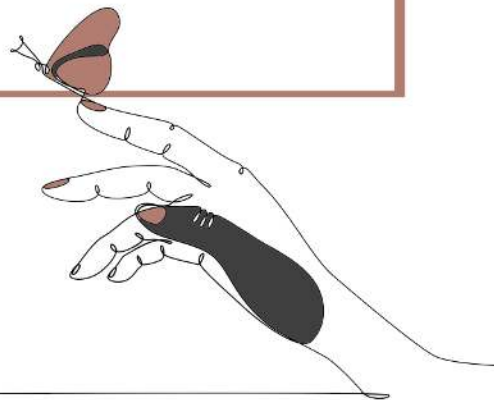
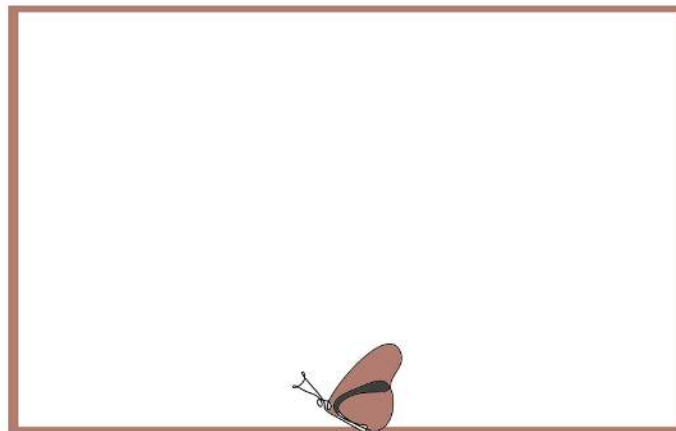
Cada día cambiarás de frase para que manejes una intención específica.



## Paso 2

El segundo momento del ejercicio diario consiste en tomarte unos cuantos minutos para escribir 5 cosas por las que quieras agradecer hoy.

FRASE DEL DÍA



No importa si escribes más agradecimientos de los que te he indicado. Lo importante es que agradezcas desde el fondo de tu corazón y que visualices la abundancia que tienes en tu vida.

Luego de anotar las cosas que merecen tu gratitud, léelas en voz alta y repite: “Esto es lo que deseo para mi vida y quiero que se multiplique”.

Recuerda visualizar con todas tus fuerzas esos deseos más anhelados.

Toma en cuenta que una parte muy importante de este reto de gratitud es la visualización. De hecho, esa capacidad de atender a tus deseos de manera real, es la que va a acercarte a tus sueños más inspiradores, puesto que los visualizarás como una realidad concreta.



De hecho, la principal estrategia en la visualización es la imaginación vívida, clara e intencional, donde se enfoca toda tu atención en el aspecto positivo de las situaciones.

## Paso 3

Basándote en la percepción de tus anhelos, el siguiente paso de nuestro ejercicio diario es pedir un deseo que anime a tu corazón.

No hay problema en que en estos 31 días uno de tus deseos se repita. Inclusive, puedes hacer los deseos de acuerdo a lo que tu mente y corazón dicten.

No olvides que la intención y visualización son dos herramientas poderosas que pueden cambiar el rumbo de tus pensamientos para alcanzar todas tus metas.

En este espacio puedes escribir tu deseo más sincero:

Cuando escribas tu deseo, debes repetirlo en voz alta, siempre con la certeza de que se hará realidad, puesto que de esa manera las fuerzas del universo se van a alinear a tu favor cada vez que afirmes y visualices tus objetivos con plena intención.

A partir de este punto, vive tu día de manera normal, sin generar pensamientos sobre si se hará realidad o no esa intención que has enviado al Universo.

Entrega tu confianza para desbloquear todas y cada una de las barreras mentales que impiden que obtengas todo lo que desees desde el corazón. Solo así tu mente consciente poco a poco se hará cargo de tomar las mejores decisiones que estén encaminadas hacia todo lo bueno que mereces.

## MI DESEO DE ESTE DÍA



ESTO SE VA A HACER  
REALIDAD PORQUE TENGO  
PLENA CONFIANZA Y FE

## Paso 4

Al llegar la noche, es el momento de agradecer nuevamente por 5 cosas que te sucedieron y que merecen tu gratitud.

Utiliza este espacio para tus agradecimientos de la noche:


Al igual que los motivos de agradecimiento de la mañana, en la noche tienes que leerlos en voz alta para que el mensaje se transmita con más fuerza. Además, acompáñalos con la frase: “esto es lo quiero para mi vida y deseo que se multiplique”.

Cuando llegue el momento del descanso, aprovecha para pedir un deseo que esperes se cumpla a la mañana siguiente. Trata de establecer metas realistas para que no caigas en un estado de frustración.

## AGRADECIMIENTO NOCTURNO DEL DÍA

DOY GRACIAS PORQUE ESTE DÍA TUVE MUCHAS BENDICIONES Y AGRADEZCO POR:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

An illustration of a black hand reaching upwards towards a planet with a ring and several stars. The hand is positioned on the right side of the form, with the index finger pointing towards the top right corner.

Por ejemplo, de nada te vale desear viajar por el mundo a partir de mañana si las condiciones no son favorables para ello. Más bien, pide y visualiza por pequeños triunfos que te puedan acercar hacia un objetivo mucho más prometedor. Así, los deseos más ambiciosos se cumplirán casi que por sí solos.

Esto con la intención de que experimentes lo más pronto el poder de la gratitud y la intención. Ya después establece deseos que representen todo un reto y con los cuales tengas que ser uno con el TODO para que puedas manifestarlos.

## Lo más importante:

Nada surge con esfuerzo y con lucha, de hecho si dejas esta creencia a un lado, verás rápidamente que la vida fluye siempre, independientemente de lo que estés creyendo. Por lo tanto, en esta guía te damos los pasos que debes dar, pero únicamente tú y nadie más puedes iniciar la aventura de conseguir la vida que mereces.

Si sigues al pie de la letra cada uno de los pasos en estos ejercicios, experimentarás un cambio de conciencia favorable y, en consecuencia, tendrás más energía, estarás más motivado/a y verás cómo las cosas se alinean casi que mágicamente para que consigas todos esos triunfos que te darán una alegría verdadera; es decir, una que esté conectada con una meta que satisfaga a tu interior y no a tu ego.

Mantén la conciencia atenta, ya que te van a llover las oportunidades. Tendrás mejores ideas, una actitud más adecuada, vivirás experiencias surrealistas, etc.

Activa esa capacidad a partir de ahora. ¡Lo lograrás!

La guía de agradecimiento diario para activar la prosperidad.

## Día 1

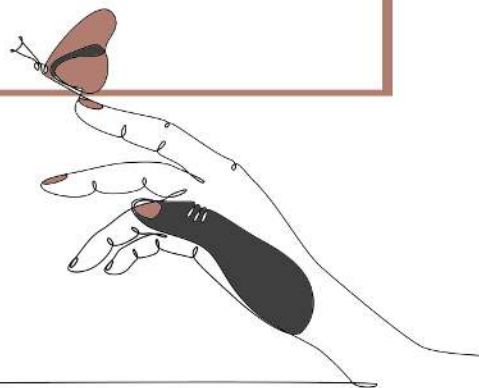
Las afirmaciones son muy útiles para mejorar las distintas situaciones de la vida diaria. Por ejemplo, son muy poderosas para aumentar la confianza, para disminuir el estrés y para encontrarle solución a los problemas.

Inclusive, son necesarias para controlar la ira, ya que pueden transformar el pensamiento negativo por uno positivo. No obstante, hay que saber usarlas para que tengan el efecto deseado.

Por ejemplo, no utilices las afirmaciones utilizando un verbo en futuro, sino que hazlas siempre en presente. Por eso, en lugar de decir “seré feliz”, afirma “soy feliz”. Tampoco incluyas palabras que no afirmen un hecho o una verdad. En vez de decir “podría hacer”, expresa “yo hago”.

### FRASE DEL DÍA

Soy una persona única, valiosa y especial. Aprecio fácilmente la belleza del universo.



## Agradecimiento del día:

¿Qué agradezco esta mañana?

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

## Hoy deseo:

---

---

---

---

---

Declaro que Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Esta noche agradezco:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Afirmo Que esta noche sea de un descanso pleno y reparador.



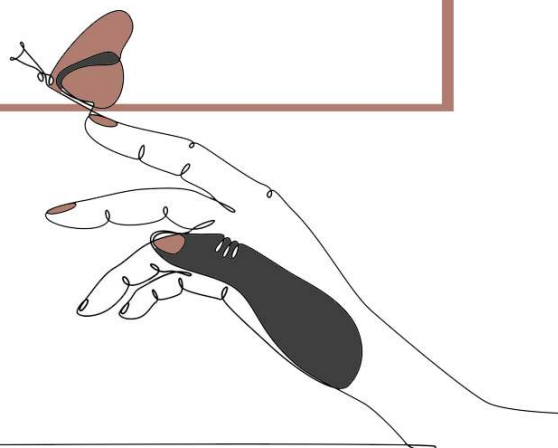
## Día 2

Tal vez pienses que cambiar tu estilo de vida de un momento a otro sea algo casi imposible. De hecho, las personas pasamos más tiempo resaltando lo malo y lo negativo y naturalmente dejamos a un lado la gratitud.

Así que es hora de activar la capacidad para agradecer y apreciar mejor “el aquí y el ahora”. No somos eternos, por lo tanto, hay que empezar a vivir a plenitud y agradeciendo todo lo que el universo nos da o nos quita por nuestro bienestar.

### FRASE DEL DÍA

Mi espíritu es libre, ligero y está conectado con la inmensidad del Universo. Soy uno con el Todo.



## Agradecimiento del día:

¿Qué agradezco esta mañana?

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

## Hoy deseo:

---

---

---

---

---

Repite: Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Me relajo y duermo en paz. Gracias.

## Día 3

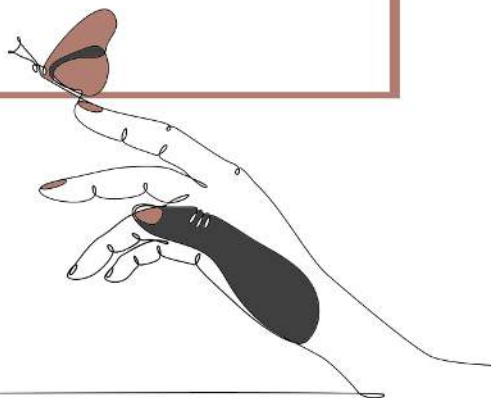
Las palabras tienen un gran poder sobre lo que percibimos como nuestra realidad. Recuerda que al principio de la creación primero fue el verbo y después todo lo demás.

Lo que sugiere que las palabras tienen la capacidad para crear y manifestar cosas. Ahí la importancia de poseer un vocabulario que atraiga la abundancia y prosperidad.

**Nota:** Se recomienda hacer una afirmación al menos unas 20 veces al día, y no 20 afirmaciones al mismo tiempo sobre distintos temas. ¿Ves la diferencia?

### FRASE DEL DÍA

La inteligencia infinita de mi mente  
subconsciente solo atrae hacia mí  
situaciones que me hacen crecer y  
me dan paz y alegría.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de este día 3:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Agradezco que tenga en donde dormir y descansar.

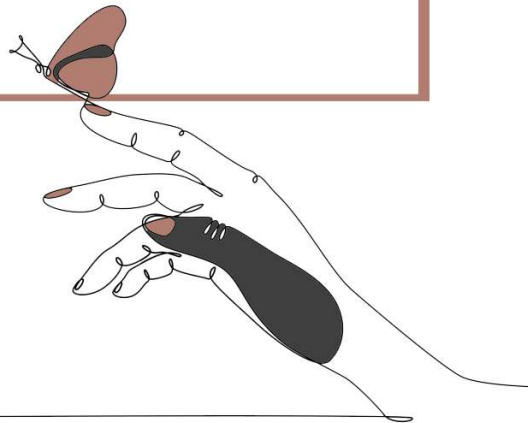
## Día 4

Es posible que ya que en este día pienses que escribir tus deseos y agradecimientos hace que todo el proceso sea más lento. Sin embargo, escribir es esencial para conectar con lo que piensas y quieres.

Esta es tu pequeña guía de gratitud, la cual pronto se convertirá en tu libro de la felicidad.

### FRASE DEL DÍA

Soy un imán poderoso y atraigo  
hacia mí toda la riqueza del  
Universo.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de este día 4:

---

---

---

---

Repite: Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Le doy permiso a mi cuerpo, mi mente y mi alma para dormir y descansar. Mañana amaneceré con el cuerpo relajado.

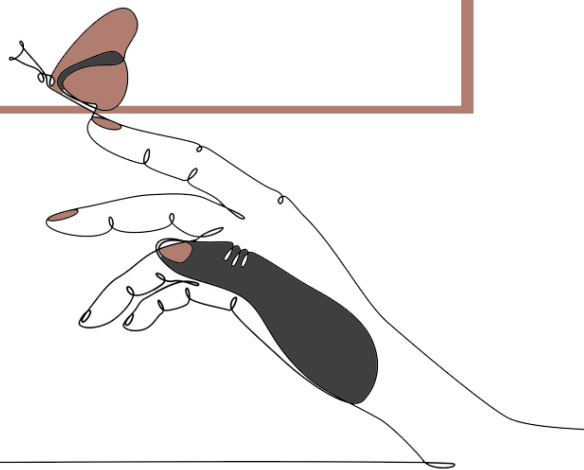
## Día 5

Hay una fuerza invisible y omnipresente que está esperando ser usada para el bien propio y de todas las personas en el mundo.

No es casualidad que aquellos que se mejoran de una manera desinteresada para el beneficio de otros, consigan una vida más plena, llena de riquezas y momentos valiosos.

### FRASE DEL DÍA

Así como es de inmenso el mar, así de inmensa es mi fortuna. La riqueza circula en mi vida para el bien propio y de las personas que me rodean.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

## Mi deseo de este día:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Cuando duermo encuentro la libertad y la paz.



## Día 6

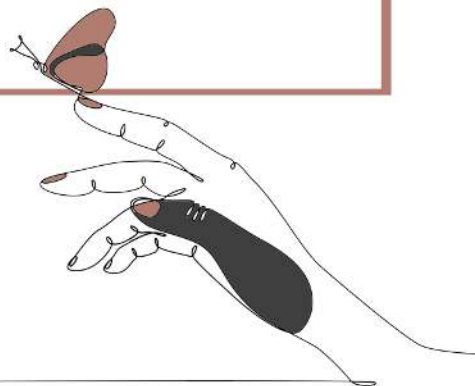
El cuerpo está lleno de distintas hormonas que regulan las funciones vitales, así como también las emociones. Por ejemplo, en momentos de ansiedad y de estrés hay una gran producción de cortisol, por lo que el cuerpo se tensa y se limita la capacidad de razonamiento.

Lo mismo ocurre con la alegría y la felicidad. Estas emociones se asocian con serotonina, oxitocina y dopamina, las cuales producen una sensación de bienestar, gozo y placer.

Por lo tanto, trata de llenar tu vida de situaciones placenteras y disfrútalas al máximo. Tómate un café con un amigo, sal a pasear al aire libre, lee un buen libro. Déjate llevar por las hormonas de la felicidad.

### FRASE DEL DÍA

Soy una persona positiva, alegre y comparto mi felicidad con el mundo.



## Agradecimiento del día:

¿Qué agradezco esta mañana?

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

## Mi deseo hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Mi sueño es reparador, y en él dejo fluir mis energías.

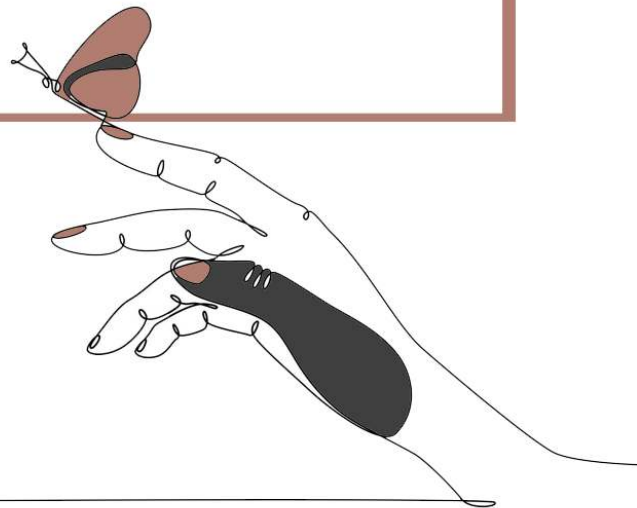
## Día 7

Un diálogo interno puede inspirarte o limitar tus capacidades. Todo depende del enfoque que le des. En este sentido, Buda afirmaba que no basta solo con decir lo que necesitas, debes creerlo y alinear tus pensamientos con ese objetivo.

Así que adopta la tarea de identificar tus pensamientos negativos y cambiálos por pensamientos que te permitan ganar más confianza y sentir más alegría.

### FRASE DEL DÍA

Mis pensamientos son positivos y me permiten empoderarme cada vez que quiero.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Mi cuerpo y mi alma sanan mientras duermo.

## Día 8

La gratitud es una emoción que nos permite apreciar los dones y bendiciones que tenemos en nuestras vidas.

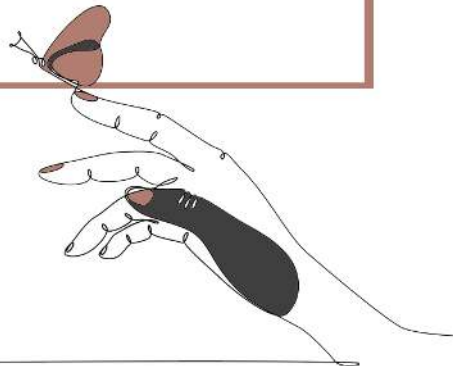
Cuando estamos agradecidos, no solo recibimos más de lo que estamos dando, sino que también nos abrimos a nuevas formas de ver las cosas. Nos enfocamos en el presente y no en el pasado o el futuro.

La gratitud te ayuda a encontrar la felicidad, la alegría y la paz interior. Por eso puede ser una herramienta tan efectiva para transformar tu vida.

En este sentido, el universo siempre está en constante movimiento; lo que significa que todo a nuestro alrededor está cambiando con la intención de mejorarse y obtener una mejor versión.

### FRASE DEL DÍA

Cada día en todos los sentidos estoy mejor y mejor.



## Hoy agradezco por:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de este día:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

El descanso es un proceso natural y necesario. Lo disfruto y lo agradezco.

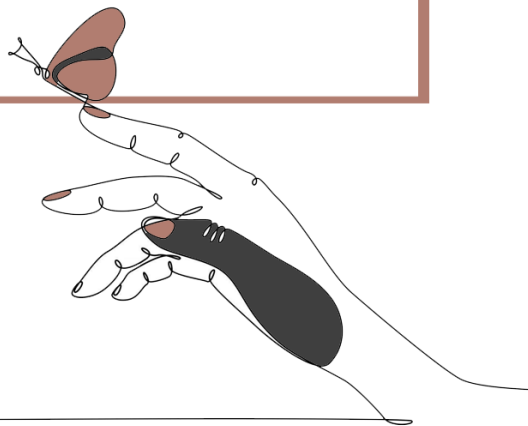
## Día 9

Uno de los principales obstáculos para alcanzar la felicidad es el estancamiento. Nos sentimos satisfechos con lo que tenemos, pero en el fondo sabemos que podemos hacer más por nosotros mismos y por el mundo que nos rodea.

Cuando el universo observa que estamos mucho tiempo en un mismo lugar; o nivel, por así decirlo, comienza a agitar las aguas de la vida para que, de un modo u otro, empecemos a transformarnos hacia una mejor versión.

### FRASE DEL DÍA

Toda la belleza del universo se encuentra dentro de mí. Soy parte de la energía activa y transformadora que mueve todas las cosas en el mundo.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar

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

## Mi deseo:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Soy perfección ante los ojos del universo. Gracias.



## Día 10

El secreto para conseguir un cambio en tu vida es saber lo que quieres y por qué lo quieres. Para darte cuenta si tus metas son fáciles de alcanzar, puedes aplicar el método Smart, lo cual no es más que una estrategia para aclarar si las metas que tienes son muy ambiciosas o son factibles.

Para ello, solo debes hacer el siguiente análisis de tus objetivos:

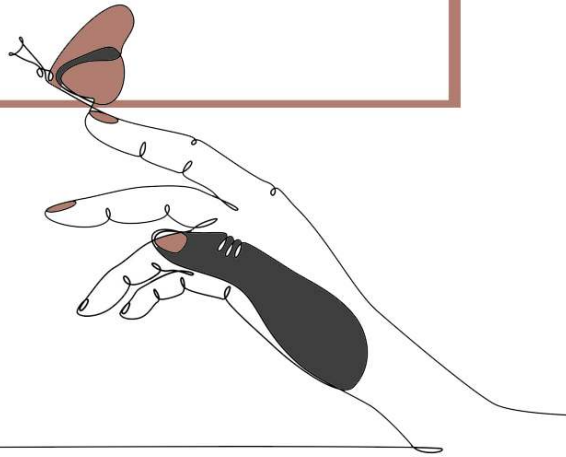
- S: ¿es una meta específica?
- M: ¿se puede medir?
- A: ¿la puedes alcanzar?
- R: ¿es relevante e importante?
- T: ¿tienes tiempo?

Ejemplo: Quiero tener un peso ideal de 70 kg y tener más energía y vitalidad.

Con este simple método puedes establecer metas reales y las cuales puedas alcanzar a corto, mediano o largo plazo.

## FRASE DEL DÍA

Cada una de mis acciones están en armonía con mis metas más elevadas.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## **Mi deseo:**

---

---

---

---

---

**Esto se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## **Agradecimiento nocturno:**

**Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:**

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

**No permito que nada detenga ni moleste mi descanso. Lo necesito para mi bienestar.**

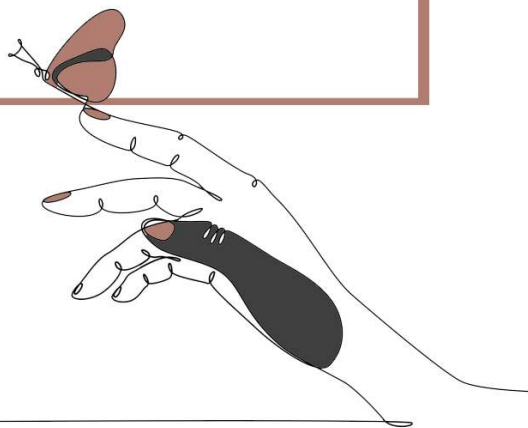
## Día 11

Disfruta el hábito de agradecer. Solo cuando un hábito se hace placentero, la mente lo adopta y lo hace parte del subconsciente. Por eso, cuando estés escribiendo tus agradecimientos o tu deseo diario, recuerda todo lo que estás persiguiendo con este ejercicio para que así aumentes tu motivación.

Dibuja una sonrisa en tu rostro y espera con ansias cada día para disfrutar a plenitud la experiencia. Inclusive, puedes darte pequeños premios cada vez que completes una semana de ejercicios, como un paseo, disfrutar de tu postre favorito o algo que te cause satisfacción. Se trata de vivir el momento con alegría.

### FRASE DEL DÍA

Siempre experimento situaciones  
que me permiten vivir emociones  
poderosas y placenteras



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Solo me quedo con los pensamientos positivos que he tenido el día de hoy.

## Día 12

Existen 4 pasos esenciales para desarrollar el enfoque: **aprender, disciplina, el amor y la entrega.**

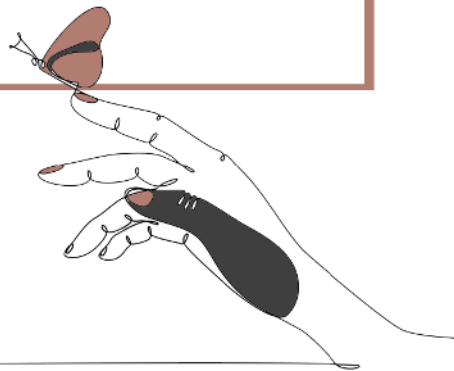
Cada una de estas etapas es fundamental para que la intención te lleve al agradecimiento y este, a su vez, a tu meta final.

Eso sí, el verdadero enfoque solo se consigue con práctica, constancia y hábitos saludables.

Todo eso unido a la paciencia, se convierten en una receta exitosa para activar las fuerzas indescriptibles del universo y, de esa manera, alcanzar tus propósitos.

### FRASE DEL DÍA

Tengo talentos infinitos: entrego con amor mi tiempo y energía, y a cambio recibo recompensas gratificantes.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## Día 13

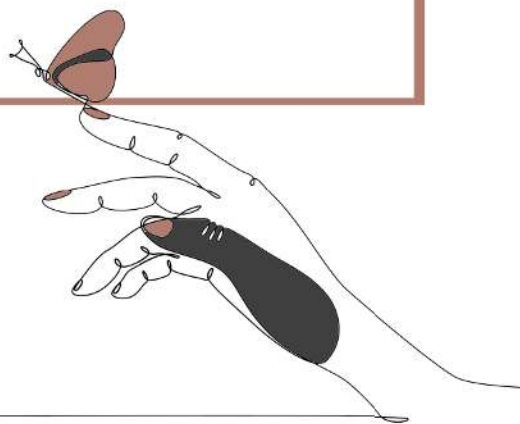
¡No le temas al dolor! El miedo y el dolor son emociones primarias que han servido a lo largo de la evolución para la supervivencia de las especies.

De hecho, el sufrimiento (por ejemplo) cuando aprendes a observarle sin identificación, te permite, de forma mágica, liberarte de esa sensación que parece interminable. Cada situación adversa sirve para que mejoremos y podamos alcanzar un mayor estado de conciencia, libertad y paz interior.

Recuerdo esto: nadie ha conseguido despertar todo su potencial estando siempre en el paraíso.

### FRASE DEL DÍA

Soy la persona más afortunada del Universo. Todo me sale muy bien y sin esfuerzo.





## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Hoy he dado lo mejor de mí.

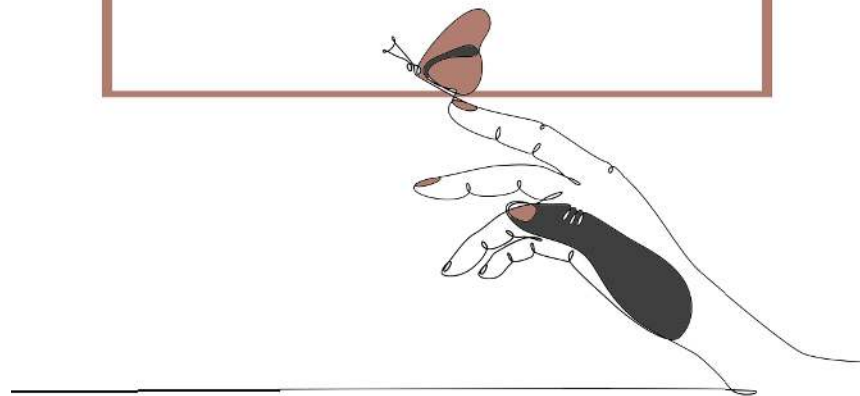
## Día 14

Un corazón agradecido no puede sentir rencor y amor al mismo tiempo. Tú decides cuál es el sentimiento al que le quieres darle más importancia. Además, cuanto más agradecemos, más tendremos la necesidad de seguir agradeciendo porque las situaciones se convertirán en experiencias positivas y de mucho provecho para nuestro bienestar.

En otras palabras, la gratitud nos hace sentir más felices. Se trata de un ciclo de positividad continuo que perdura en el tiempo. Por lo tanto, 10 minutos diarios que le dediques a la gratitud son suficientes para desencadenar un estado de ánimo alegre y positivo.

### FRASE DEL DÍA

Soy la puerta abierta que ningún hombre puede cerrar. Mi estado positivo y lleno energía es inmutable.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Cada noche la aprovecho para que mi cuerpo y mi mente descansen mejor.

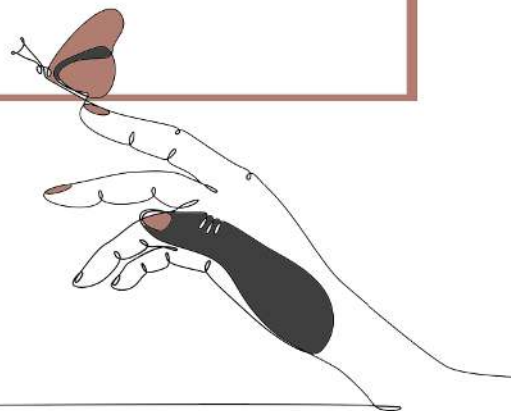
## Día 15

Hoy es un buen día para que tu gratitud se note. Esto quiere decir que es un buen momento para que demuestres tu agradecimiento de una manera genuina. Es decir, agradece a la creación por el aire, las nubes, el suelo, el agua y todo lo que te rodea. Esto puedes hacerlo con un simple paseo al aire libre o simplemente admirando por tu ventana la belleza de la naturaleza.

Además, aprovecha y agradece a alguna persona por sus habilidades. Puede ser a quien te ayude a preparar los alimentos, a quien vive contigo, a un compañero de trabajo, en fin agrádecele a alguien por su personalidad y porque está presente en tu vida.

### FRASE DEL DÍA

Mi naturaleza es ilimitada. Tengo amor, dinero y mi vida está llena de situaciones placenteras.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Duermo tranquilamente y agradezco por la luz que me regaló el día y por la oscuridad que me ofrece la noche para descansar.

## Día 16

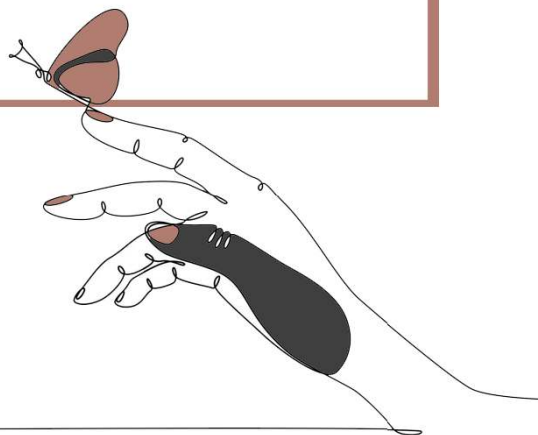
No te compares. Cuando empiezas a comparar tu vida con la de los demás, pierdes energía vital que puede servir para alcanzar tus propósitos.

Recuerda que tu vida es un viaje único e irrepetible, y que estás destinado a ser lo que debes ser.

Además, naciste para sobresalir. Por lo tanto, has lo debes para que puedas triunfar y convertirte en una inspiración para los demás.

### FRASE DEL DÍA

Yo soy importante, yo soy valioso(a), soy un imán que atrae la abundancia en mi vida.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

El universo manifiesta su perfección en mi vida.

## Día 17

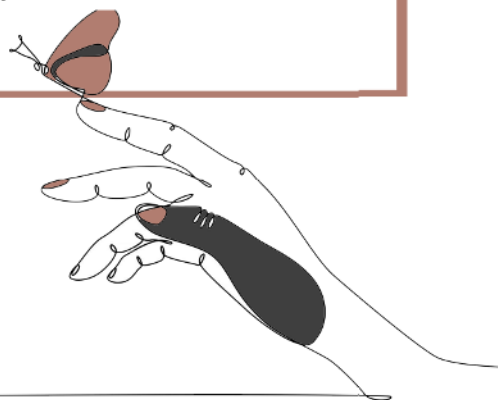
Aprovecha el ahora. Lo más fácil del mundo es dejarse abrumar por los recuerdos del pasado o preocuparse en exceso por lo que vendrá mañana.

En vez de eso, utiliza el momento para dar lo mejor de ti, y agradece por lo que sucede en tu vida ahora. Hay alegrías en el placer de ver jugar a los niños, en abrazar a una mascota, en conversar con tu familia y en tantas pequeñas cosas diarias que a veces damos por sentado.

No olvides que somos efímeros y nuestro tiempo es limitado. ¡Aprovéchalo!

### FRASE DEL DÍA

Siento admiración por todo lo que me rodea. Tengo el placer de experimentar la grandeza del Universo en cada uno de los pequeños y grandes momentos que vivo.





## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Me entrego a una noche de descanso, de mucha paz y tranquilidad.

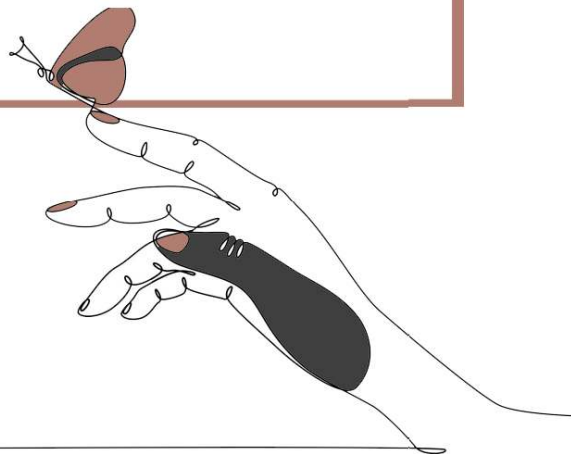
## Día 18

La gratitud también se expresa con actos de bondad. Se trata de dar sin esperar nada a cambio. Por eso, puedes retribuir un poco de lo que el universo te ha obsequiado a través de pequeños gestos de solidaridad hacia los demás.

Esto puede causar un efecto positivo en la vida de otras personas y, además, te hará sentir muy bien contigo mismo(a).

### FRASE DEL DÍA

Todo lo que doy, lo recibo de manera multiplicada.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer una realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Gracias porque hoy fue un día perfecto y que me hizo una mejor persona.

## Día 19

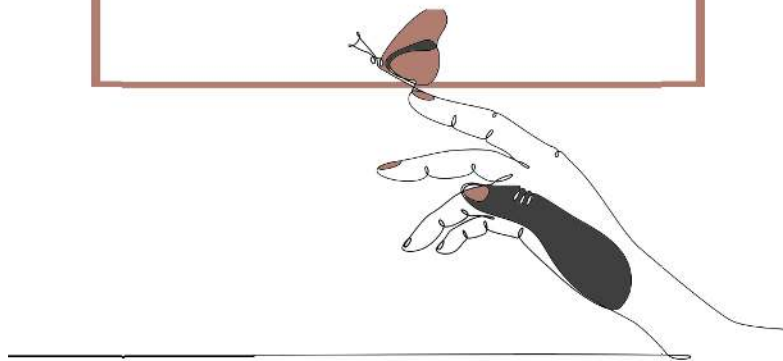
Libérate de las quejas. ¿Crees que puedes pasar al menos un día sin quejarte por nada? Te invito a que hagas un sencillo ejercicio de tratar de pasar 24 horas sin quejarte.

Quejarse continuamente no resolverá ningún problema. Más bien, es un punto focal para potenciar el mal estado de ánimo y crear una atmósfera negativa a tu alrededor.

El primer paso es identificar el motivo de tu queja para detectar si merece tu atención. No se trata de que dejes de expresarte. Es aprender a buscar el medio más asertivo para hacer valer tu opinión, sin que eso opaque tu positivismo y tu gratitud.

### FRASE DEL DÍA

Estoy lleno (a) de energía y desborde felicidad. Soy muy superior a los pensamientos negativos y a las bajas acciones.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer una realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Ahora dejo que todo lo que pasó en el día me sirva de aprendizaje.

## Día 20

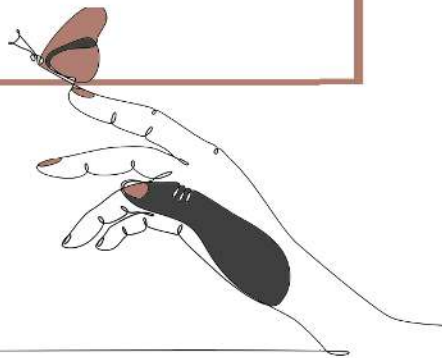
Las personas abren y cierran ciclos todo el tiempo. Eso es parte de la vida. Sin embargo, a muchos les cuesta soltar y cerrar capítulos para poder avanzar. Aunque no es algo fácil, es necesario que aprendas a cerrar los ciclos vitales desde la gratitud.

Bien sea que se trate de una pérdida, de una separación, una ruptura o cualquier otro tipo de final inesperado, es importante agradecer por lo que ocurrió.

Es posible que al principio temas enfrentar el dolor, pero, como ya mencionamos, el dolor y el sufrimiento son parte de la naturaleza humana, y para soltar y evolucionar hay que primero experimentar el duelo.

### FRASE DEL DÍA

Me siento bien en mi propia piel.  
Estoy en paz con lo que sucede,  
sucedió y sucederá en mi vida.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer una realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

Yo duermo feliz y el universo sigue trabajando a mi favor.

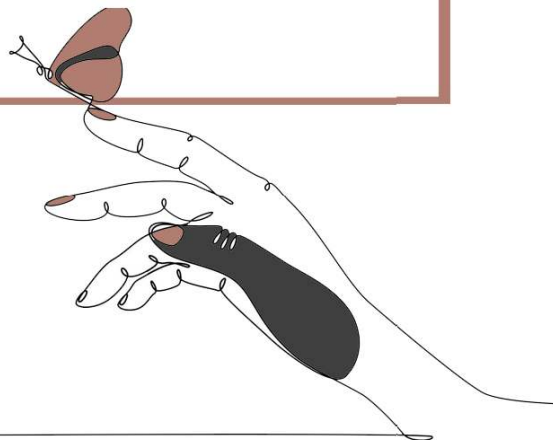
## Día 21

Hasta ahora, has aprendido a practicar la atención plena al escribir cada día todo por lo que quieres agradecer. Si haces una retrospectiva, verás que hay más cosas positivas en tu vida de las que te imaginabas, y eso es fantástico.

Haber participado en este viaje, hará que tu cerebro se acostumbre a ser naturalmente agradecido y comenzarás a sentirte feliz con cada detalle del camino.

### FRASE DEL DÍA

Estoy agradecido con mi vida. Me amo profundamente y me acepto como soy.





## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

Eso se va a hacer una realidad porque tengo plena confianza y fe.

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

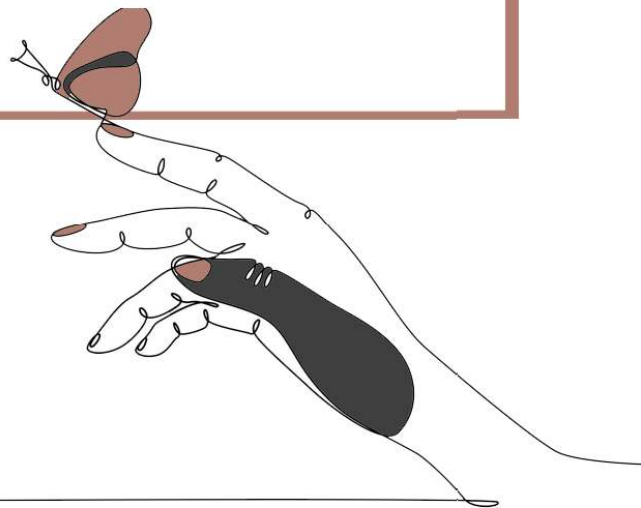
Hoy aprendí mucho y mañana será un día mejor.

## Día 22

A partir de hoy, solo te enfocarás en tus agradecimientos y deseos diarios.

### FRASE DEL DÍA

Soy productivo (a), vivo con  
motivación y hago lo que más me  
gusta.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

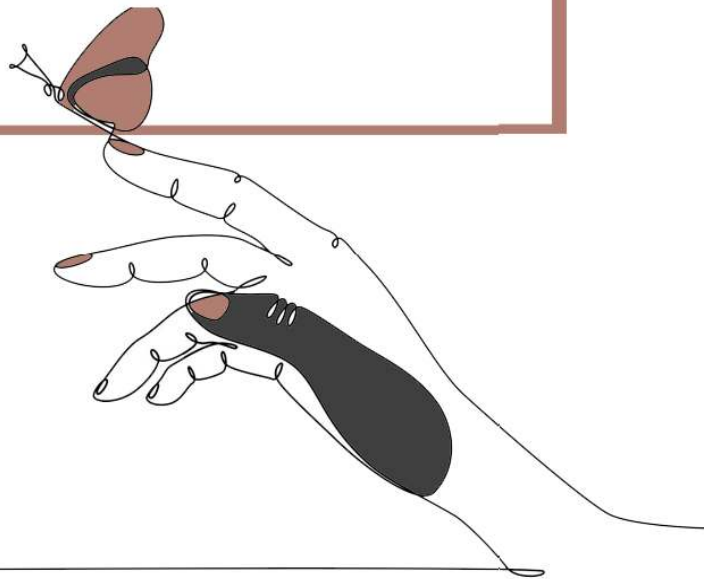
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

### FRASE DEL DÍA

Soy alguien que brilla por su autenticidad. Irradio encanto, belleza y amor a donde quiera que vaya.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

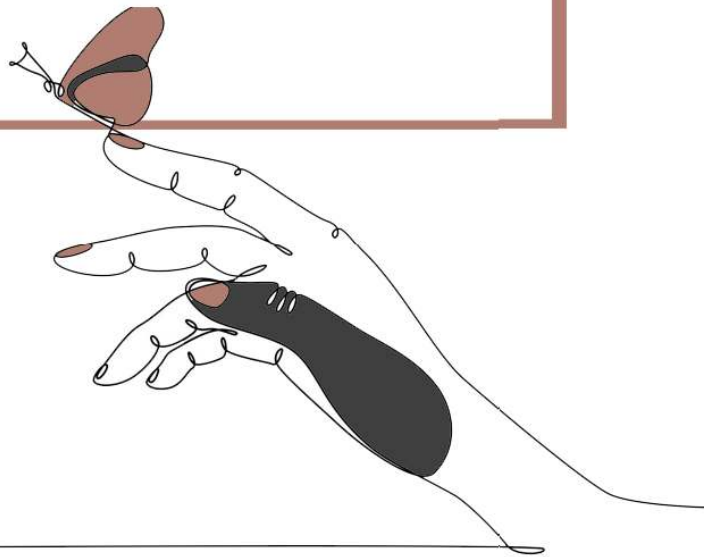
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## Día 24

### FRASE DEL DÍA

Soy increíble, mi vida es increíble.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

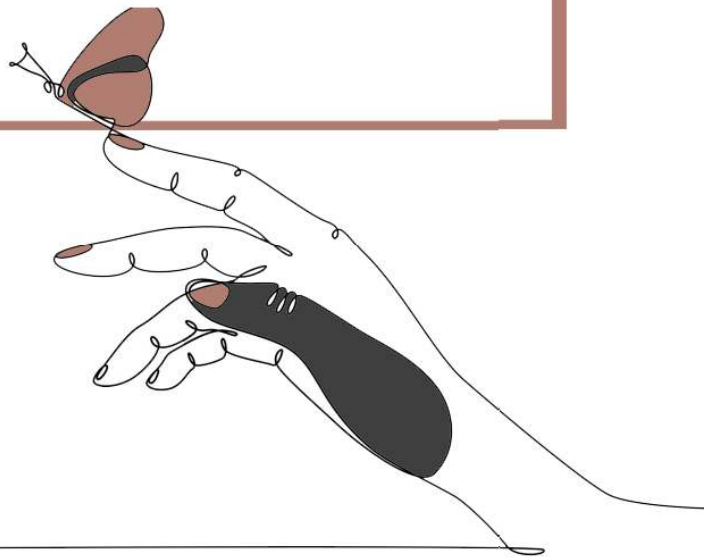
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## FRASE DEL DÍA

Me dedico a lo que amo, y mi vida es plena en todos los sentidos.





## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

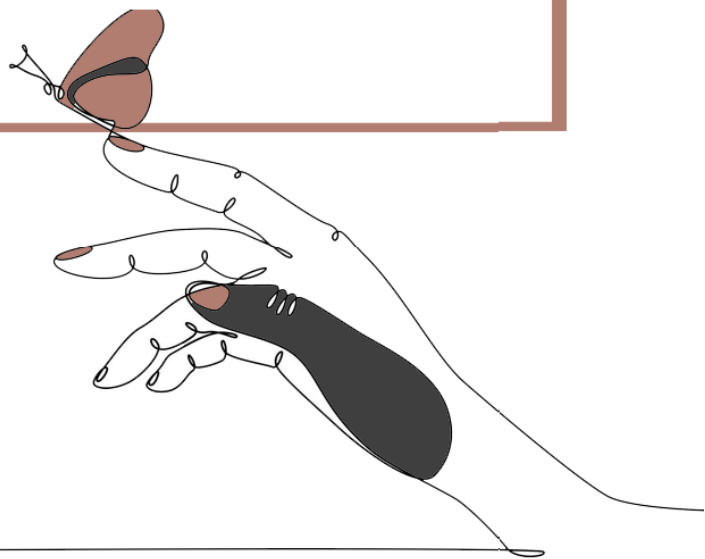
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## FRASE DEL DÍA

El dinero llega a mi vida como nunca antes. Merezco que me paguen por aportar tanto valor a la vida de otras personas con mi trabajo.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

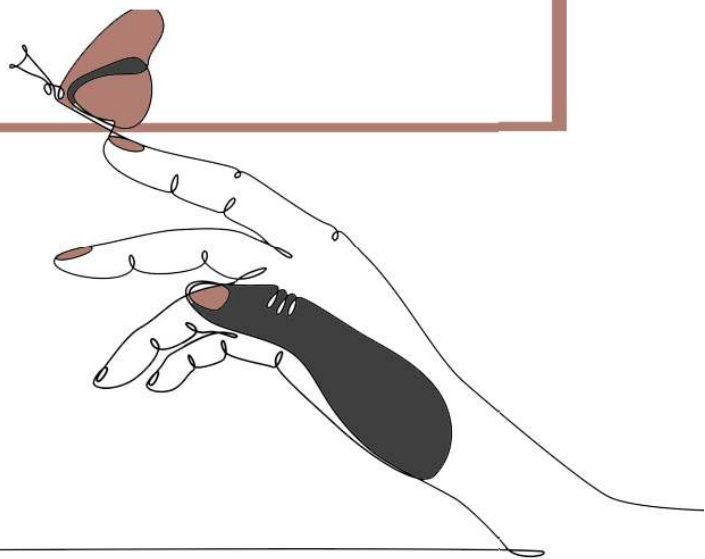
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## FRASE DEL DÍA

Tengo una gran confianza en mí.  
Soy alguien que siempre se  
divierte y lo pasa genial en todo  
momento.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

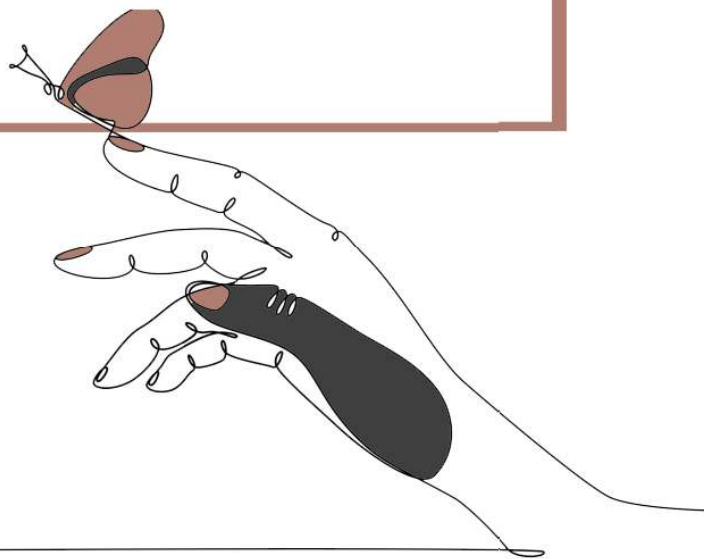
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## FRASE DEL DÍA

Soy feliz, amo mi vida. Me amo y amo a mis seres queridos



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

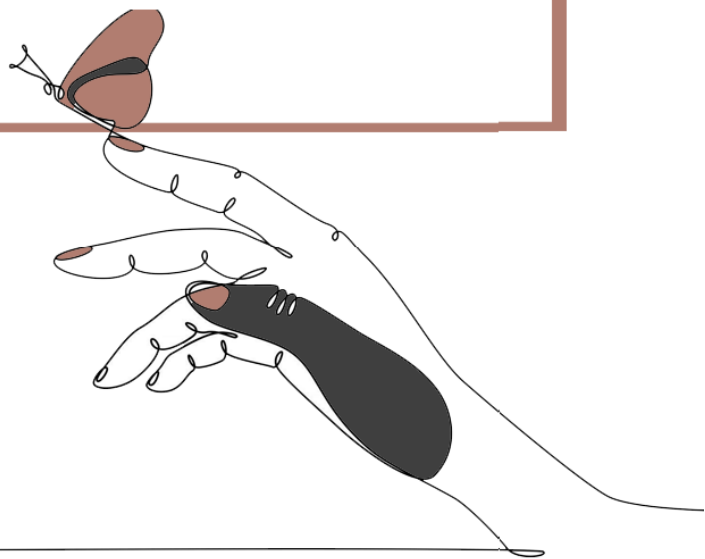
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## FRASE DEL DÍA

Atraigo personas increíbles y vivo situaciones placenteras a diario.  
Me deleito con las emociones positivas.





## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

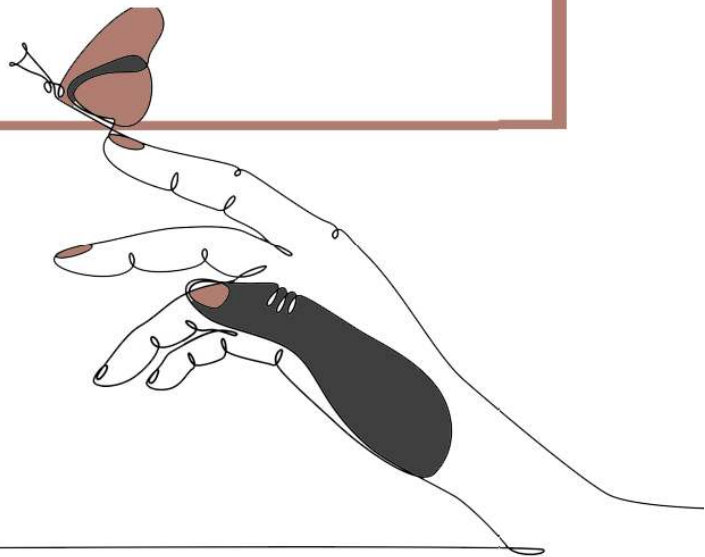
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## Día 30

### FRASE DEL DÍA

Mi vida es simplemente  
extraordinaria. Tengo abundancia  
de felicidad y disfruto cada  
segundo.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

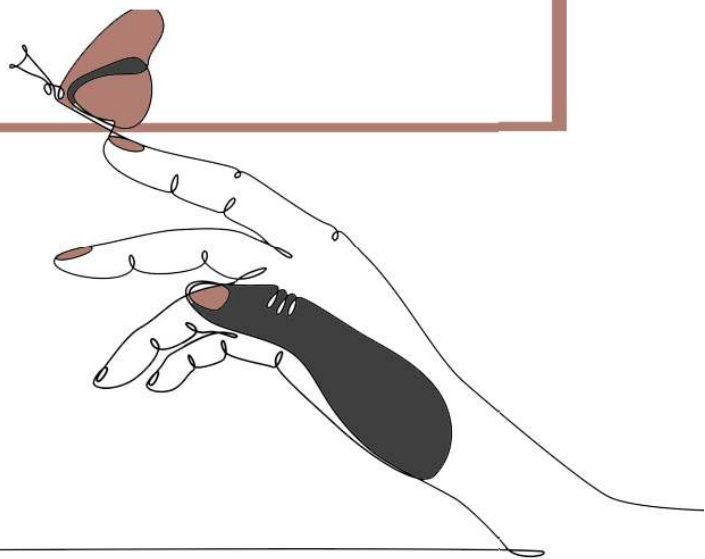
Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## FRASE DEL DÍA

Expreso amor incondicional.  
Expreso autenticidad. Impacto  
poderosamente en la vida de  
quien coincide conmigo.



## Agradecimiento del día:

Mi agradecimiento al despertar:

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

## Mi deseo de hoy:

---

---

---

---

---

**Eso se va a hacer realidad porque tengo plena confianza y fe.**

## Agradecimiento nocturno:

Doy gracias porque este día tuve muchas bendiciones y agradezco por:

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

**Entraré en un sueño profundo y placentero.**

## Conclusiones y despedida

La constancia es la clave para profundizar los cambios y armar excelentes rutinas. Si llegaste hasta aquí, ya estás en el camino de la victoria y el éxito interior.

Cuando cultives la gratitud a diario, te sorprenderás de los resultados que obtendrás, la gratitud es la llave directa a vivir un cambio de la conciencia hacia el amor incondicional, un poderoso estado de energía vibratoria.

**Hay mucho que agradecer.**

Gracias por permitirte el cambio, practicar la gratitud y hacer uso de este cuaderno. Espero que la hayas disfrutado tanto como compartirla con alguien especial.

¡Un abrazo!

A handwritten signature in blue ink that reads "Nestor." The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'N' and a period at the end.

# La llave de la LIBERACIÓN la llevas contigo adentro.

Desde que nacemos se nos programa para que toda fuente de felicidad, abundancia, éxito, amor y cualquier cosa similar, la proyectemos afuera; nos enseñan a perseguir incansablemente todas estas cosas, incluso, bajo el título de que eso es la vida, con sacrificio, lucha y dolor... Nada tan lejos de la Verdad, si este cuaderno está en tus manos, es porque tú también lo estás poniendo en dudas.



Nestor Martinez Batista, Ingeniero Industrial y Master en Negocios y Administración, y un poco más de títulos que realmente ninguno tiene importancia, porque cuando tocó fondo y se vio totalmente derrumbado, de nada valieron. Desde pequeño ha sido un fiel buscador de respuestas que no quedaban aclaradas sobre la vida, sobre el infinito y nuestro poder, el poder de Dios; y aquí está hoy, entregándote parte de lo que ha recibido como regalo Universal.

Namaste.