Aguamarina

TERAPIA DE gratitud

52 semanas
para elevar tu vida



kitaeru

Aquí comienza todo

Tal vez la gratitud no sea la virtud más importante, pero sí es la madre de todas las demás.

Marco Tulio Cicerón

Lo has hecho. Tienes este libro en tus manos, y eso dice mucho más de ti de lo que crees. Estás a punto de comenzar un importante reto que, como una buena terapia, puede transformarlo todo: **52 semanas para elevarte y avanzar con un estilo de vida de gratitud**. Así que enhorabuena por atreverte a comenzar y gracias por dejarme acompañarte.

Si estás aquí es porque seguramente intuyes que la gratitud es la herramienta más poderosa que existe para crear armonía, belleza y abundancia en cada momento de la vida y porque hay un deseo en ti de evolucionar, mejorar, crecer y cambiar.

Cuando empieces a integrar un estilo de vida de gratitud comprobarás cómo la frecuencia de la gratitud te permite alcanzar estados de paz profunda, aumenta tu bienestar cada día y, sobre todo, te despierta una mayor capacidad de vivir con alegría. De manera que las cosas te empiezan a ir mejor, mucho mejor.

Cuando te orientas a la vida con gratitud, lo que haces en realidad es fortalecer esa conexión con el ser, con tu esencia verdadera. Y esto, con el tiempo, lo que hace es aumentar tu capacidad de recibir todo lo que sucede en tu vida desde una energía elevada, el entusiasmo, la alegría, el disfrute, el gozo... Es realmente terapéutico.

Por eso la gratitud tiene un poder tan transformador. Y lo mejor de todo es que siempre está disponible para todo el mundo, independientemente de sus circunstancias. En cada momento puedes acceder a la frecuencia de la gratitud. Conectar con la gratitud es simplemente cuando te detienes y aprecias la belleza de cada instante. Eso es lo que eleva tu vibración, lo que cambia tu estado mental, tus emociones, a las que puedes estar enganchada sin darte cuenta, y en cuestión de segundos, te transformas. Puedes ver el mundo, lo que eres y todo lo que ocurre con otros ojos, desde la presencia. Esa es una de las claves de la gratitud, la llave para conectar con la presencia.



Como dice Eckhart Tolle, el famoso autor de *El poder del ahora*, la gratitud es una parte esencial de estar presente. Cuando profundizas en el presente, la gratitud surge espontáneamente. Por eso, en este desafío de 52 semanas de gratitud vas a encontrar cada semana herramientas prácticas y propuestas sencillas que te van a ir guiando por un camino de gratitud y te van a desafiar a que lo mantengas con compromiso, como un valor presente y verdaderamente activo en tu vida.

Todos los ejercicios los encontrarás en este libro y la propuesta es realizar uno cada semana. Y, al final de cada semana, encontrarás también un espacio de exploración interna que te servirá de diario personal. Las actividades son muy variadas: algunas son más reflexivas, otras son más prácticas, en otras te pediré que saques los colores y hagas algún ejercicio de arteterapia, pero cada mes al menos una de las actividades va a versar sobre una de las **12 áreas principales de vida**, porque uno de los objetivos más importantes de esta terapia de gratitud es que puedas nutrir todos los aspectos más importantes de tu vida con esa energía elevada, para así poder potenciarlos, armonizarlos y vivirlos con más plenitud y gozo.

Con amor y gratitud,

Aguamarina

Índice de actividades

Semana 1	Eleva tu salud integral	13
Semana 2	Meditación escáner de gratitud	21
Semana 3	El mandala de gratitud	25
Semana 4	Eleva tu relación de pareja	30
Semana 5	Amuletos de gratitud	37
Semana 6	Simplemente, gracias	46
Semana 7	Carta de agradecimiento	50
Semana 8	Eleva tus relaciones personales	54
Semana 9	Oráculo de gratitud	61
Semana 10	Eleva tu vida emocional	65
Semana 11	35 mensajes de inspiración y reflexión sobre la gratitud	73
Semana 12	Un *vision board* de alto impacto	80
Semana 13	Rituales con el elemento Tierra	85
Semana 14	Eleva tu conocimiento y desarrollo personal	89
Semana 15	La piedra mágica	95
Semana 16	Preguntas para elevar tu consciencia de gratitud	99
Semana 17	La práctica del lienzo en blanco	108
Semana 18	Eleva tu trabajo y tu contribución	112
Semana 19	Tus logros	118
Semana 20	Rituales con el elemento Aire	122
Semana 21	Tus láminas de gratitud	125
Semana 22	22 preguntas estratégicas para elevar tu vibración	138
Semana 23	Eleva tu conexión espiritual	142

Semana 24	Práctica zen de gratitud	148
Semana 25	El mudra del amor y la gratitud	152
Semana 26	Tu acrónimo de gratitud	155
Semana 27	Eleva tu propósito de vida	160
Semana 28	Crea tu mandala natural de gratitud	166
Semana 29	El paseo de la consciencia	170
Semana 30	Bendecir la comida	174
Semana 31	Eleva tu economía	179
Semana 32	Ofrenda a la Madre Tierra	185
Semana 33	El altar virtual de gratitud	189
Semana 34	El anclaje de gratitud	193
Semana 35	Crea un rincón de gratitud en casa	197
Semana 36	Eleva tu servicio al mundo	204
Semana 37	Reconectando y agradeciendo a nuestra niña interior	207
Semana 38	El universo de tus ojos	214
Semana 39	Armoniza tu energía	217
Semana 40	Eleva tu calidad de vida	222
Semana 41	Danza de las siete direcciones	228
Semana 42	El árbol de gratitud	232
Semana 43	Afirmaciones para una vida de gratitud	240
Semana 44	Aprender de los errores	246
Semana 45	Eleva tu disfrute	250
Semana 46	Abrazos de oxitocina	256
Semana 47	La cadena de gratitud	259
Semana 48	Rituales con el elemento Fuego	263
Semana 49	Práctica diaria con estrategia avanzada	266
Semana 50	Rituales con el elemento Agua	270
Semana 51	Revisa tu año	273
Semana 52	Las siete prácticas de tu diario de gratitud	280

Un regalo inesperado

Ya has dado un paso importante: has dicho «sí» a cultivar la gratitud en tu vida. Algo que no todo el mundo hace. Por eso quiero acompañarte un poco más de cerca, con algo que sé que te va a ayudar a potenciar esta experiencia.

He preparado para ti un ***pack* especial con mis dos meditaciones favoritas de gratitud**. Las que me acompañan en mis días buenos... y, sobre todo, en los días en que agradecer no parece tan fácil.

Están aquí para ti. Solo tienes que escanear el QR y acceder:

Averigua tu cociente de gratitud

Una de las primeras tareas que te propongo antes de comenzar este reto es que analices tu cociente de gratitud actual.

Para ello, puntúa del 1 al 7 las preguntas del test que encontrarás a continuación, siendo el 1 muy en desacuerdo y el 7 totalmente de acuerdo.

Test del cociente de gratitud

1 = muy en desacuerdo	**5** = ligeramente de acuerdo
2 = en desacuerdo	**6** = de acuerdo
3 = levemente en desacuerdo	**7** = totalmente de acuerdo
4 = neutral	

1. Tengo mucho que agradecer en mi vida. ____
2. Si tuviera que enumerar todo aquello por lo que me siento agradecida, sería una lista muy larga. ____
3. Cuando miro el mundo, no veo mucho para agradecer. ____
4. Estoy agradecida con una amplia variedad de personas. ____
5. A medida que envejezco, me doy cuenta de que soy más capaz de apreciar a las personas, los eventos y las situaciones que han sido parte de mi historia de vida. ____
6. Pueden pasar largos períodos de tiempo antes de que me sienta agradecida con algo o alguien. ____
7. He sido muy bendecida en mi vida. ____
8. Para ser honesta, se necesita mucho para hacer que alguien como yo se sienta agradecido. ____
9. Tengo un maravilloso sentido de acción de gracias por la vida misma. ____
10. A menudo reflexiono sobre lo fácil que es mi vida gracias a los esfuerzos de los demás. ____

Cómo calcular tu puntuación

1. Suma tus puntuaciones de las preguntas 1, 2, 4, 5, 7, 9 y 10.
2. Invierte las puntuaciones para los elementos 3, 6 y 8. Es decir, si has contestado con un 7, transfórmalo en un 1, si ha sido un 6, lo cambias por un 2, y así sucesivamente.
3. Suma las puntuaciones invertidas para los ítems 3, 6 y 8 al total del paso 1.

El resultado obtenido es tu puntuación total del cociente de gratitud. Debe ser un número entre 10 y 70.

Cómo interpretar tu puntuación

65-70 ▸ *Gratitud extremadamente alta*

Las personas que puntúan en este rango tienen la capacidad de ver la vida como un regalo. Para ti la gratitud es una forma de vida.

59-64 ▸ *Gratitud muy alta*

Tu vida contiene frecuentes expresiones de gratitud y eres capaz de reconocer fácilmente cómo otros te han ayudado. Sin embargo, este reto te ayudará a reconocer y mejorar tu agradecimiento en cada área de tu vida.

53-58 ▸ *Gratitud alta*

Estás por encima del promedio en gratitud y te resulta relativamente fácil dedicar tiempo a reflexionar sobre tus bendiciones. Probablemente con el reto vas a encontrar muchos motivos para seguir nutriendo y aumentando tu estado de gratitud en la vida.

46-52 ▸ *Gratitud media*

Puede que te resulte fácil ser agradecida cuando las cosas van bien en tu vida, pero puedes tener ciertas dificultades para mantener una actitud de agradecimiento en las situaciones difíciles.

Realizar este reto de gratitud puede ser la primera práctica que te va a aportar grandes beneficios.

40-45 ▸ *Gratitud por debajo del promedio*

Te resulta difícil encontrar motivos de gratitud en tu vida. La vida puede ser más una carga que un regalo. Quizá estés atravesando un momento difícil. Pero, si ese no es el caso, realiza los ejercicios de llevar un diario de gratitud este año, y todas las prácticas del reto pueden marcar una gran diferencia en la forma en que ves el mundo y vives tu vida.