



**Afirmación del día dirigida a tu persona especial:**

*Valoro y agradezco tu presencia en mi vida.*

**Reflexión del día:**

A nuestro ego o nuestra mente le encanta contar historias de lo que está mal, de lo que debería cambiar, de lo que nos hicieron injustamente. El chisme puede ser sabroso para esa voccecita que no para de hablarnos toooooo el día, por eso hay tantas revistas y programas en los medios justamente dedicados al chisme; sin embargo, permitir que esto ocurra sin parar, nos aleja de nuestra felicidad.

Las personas felices, abundantes y productivas, se enfocan en contar historias de éxito y transformación que muestran lo mejor de los seres humanos. Esas historias, sobre las cuales hay libros o películas son las historias que nos conviene buscar, compartir y repetir.

Por esas historias y seres humanos maravillosos que han cambiado el mundo o tu mundo, hoy decimos ¡Gracias!

**¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber experimentado la meditación?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Sientes que algo cambió, aunque sea un poco dentro de ti?

---



### ¡Permite que tu corazón se exprese!

Este espacio está creado para que expreses libremente por medio de un dibujo o palabras, de la forma que tú quieras, lo que aprendiste o está presente en tu corazón.

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti o compártelo en nuestro grupo de Facebook.



21   
DÍAS de  
Gratitud  
Con MARCO ANTONIO REGIL