

DÍA 21

## Gratitud profunda

*“La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente.”*

**Melody Beattie**



## HERRAMIENTA 12: RITUAL DIARIO DE FELICIDAD CONSCIENTE

Este ritual diario está diseñado para reconectarte contigo mismo/a y activar tu felicidad de forma consciente. Desde hoy hasta el Día 30 tómate 5 minutos en cada mañana para responder estas preguntas. Hazlo con constancia y observa cómo cambia tu percepción del día y de ti mismo/a conforme avanzas en tu expansión radical.

### 1. ¿Por qué estoy agradecido hoy?

---

---

---

---

---

### 2. ¿Qué haré hoy para cuidar mi bienestar físico, emocional o espiritual?

---

---

---

---

---

### 3. ¿Con qué actitud quiero vivir este día?

---

---

---

---

---

### 4. ¿Qué pequeño acto de bondad puedo ofrecer a alguien más?

---

---

---

---

---

## HERRAMIENTA 21: RUEDA DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

### AUTONOMÍA EMOCIONAL: DEJAR DE DEPENDER DE LO EXTERNO PARA SENTIRME BIEN

Esta herramienta está diseñada para ayudarte a desarrollar tu autonomía emocional, es decir, la capacidad de regular tu estado emocional sin depender del comportamiento, aprobación o atención de los demás.

Muchas veces entregamos nuestro poder emocional al entorno. Nos sentimos bien solo si todo a nuestro alrededor va bien. Con esta herramienta, aprenderás a identificar tus reacciones automáticas y transformarlas en respuestas conscientes y equilibradas.

#### ¿Cómo usar la Rueda del Equilibrio Emocional?

Dibuja un círculo grande y divídelo en seis secciones iguales (como una pizza de 6 porciones).

En cada sección, responde honestamente a lo siguiente:

1. Situación externa que me afecta (Ej: Mi pareja no me escribió en todo el día).
2. Emoción que siento (Ej: Ansiedad, tristeza, enojo).
3. Pensamiento automático que aparece (Ej: 'Seguro ya no le importo').
4. Creencia que hay detrás del pensamiento (Ej: 'Si no recibo atención, no valgo').
5. Nueva perspectiva más sana (Ej: 'El valor no se mide por los mensajes que recibo').
6. Acción o decisión autónoma que puedo tomar (Ej: Hacer algo por mí hoy, escribirle sin esperar su reacción).

#### Reflexión final

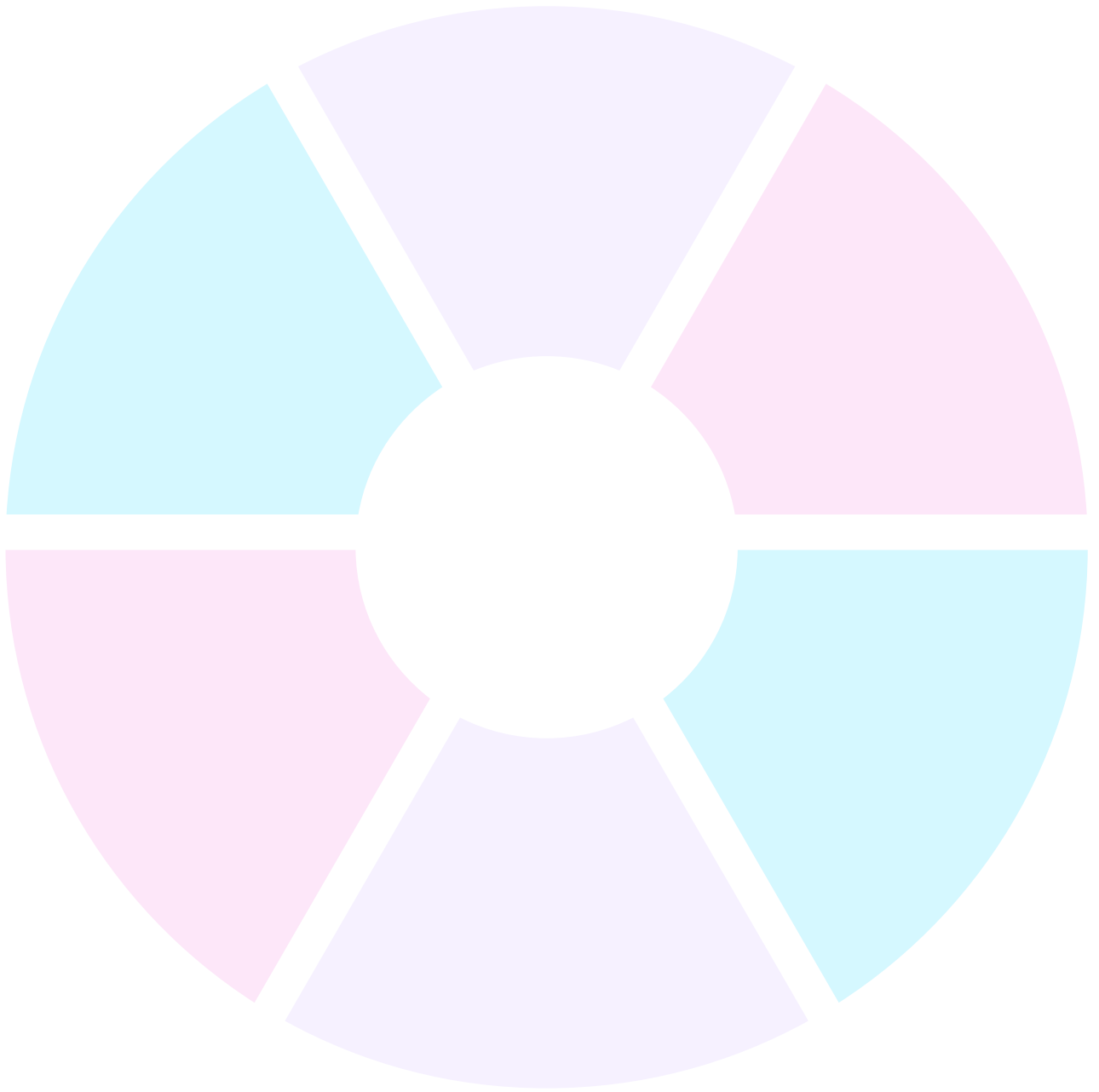
Este ejercicio te ayuda a transformar la reacción automática en una respuesta consciente. Te recuerda que tú puedes recuperar el centro, elegir cómo sentirte y actuar desde tu poder interior.

Repite esta herramienta cada vez que te sientas afectado por algo externo. Con práctica, tu mente aprenderá que la estabilidad emocional está dentro de ti, no afuera.

Esta herramienta te ayudará a observar con claridad cómo una situación externa afecta tus emociones y a reconectar con tu poder interno.

Dibuja un círculo dividido en 6 secciones y completa cada una con lo siguiente:

<b>1. Situación externa que me afecta:</b>	
<b>2. Emoción que siento:</b>	
<b>3. Pensamiento automático que aparece:</b>	
<b>4. Creencia detrás de ese pensamiento:</b>	
<b>5. Nueva perspectiva más sana:</b>	
<b>6. Acción o decisión autónoma que puedo tomar:</b>	
<b>Conclusión / aprendizaje personal:</b>	



Repite este ejercicio cada vez que sientas que estás entregando tu poder emocional al entorno.

**Recuerda:** *la estabilidad emocional se construye desde dentro.*

