

DIARIO DE GRATITUD

EL ARTE DE VIVIR



*La alegría en los
pequeños detalles*

Por Miji Velázquez

Día 1

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La gratitud es el arte de reconocer lo que ya tenemos.

Cuando agradecemos, transformamos lo ordinario en extraordinario.

Cada día es una oportunidad para ver con nuevos ojos, para valorar lo simple y para conectar con nuestra esencia.

Agradecer es vivir con conciencia y plenitud, es sembrar paz en nuestro corazón.

Día 2

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

Vivir con propósito es elegir cada día lo que nos acerca a nuestra mejor versión.

No se trata de grandes logros, sino de tomar pequeñas decisiones conscientes.

Cuando alineamos nuestras acciones con nuestros valores, encontramos sentido.

El arte de vivir comienza con saber quiénes somos y hacia dónde queremos ir.

Día 3

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La familia es nuestro primer círculo de amor.

Cultivar relaciones sanas requiere paciencia, escucha y presencia.

Agradecer a quienes comparten nuestra vida fortalece los vínculos.

Vivir en armonía familiar es un arte que se aprende cada día.

Día 4

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

El tiempo es nuestro recurso más valioso.

Aprender a vivir el presente nos libera del peso del pasado y de la ansiedad del futuro.

Cada instante tiene belleza si lo vivimos con atención plena.

Agradecer el ahora es reconocer que la vida sucede aquí, en este momento, con todo lo que somos.

Día 5

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La salud emocional es clave para una vida plena. Reconocer nuestras emociones, validarlas y expresarlas con respeto nos permite crecer.

Agradecer lo que sentimos, incluso lo incómodo, nos conecta con nuestra humanidad.

El arte de vivir incluye cuidar nuestro ser interior con amor y compasión.

Reflexión del día:

Día 6

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La espiritualidad es el puente entre lo visible y lo invisible. No depende de dogmas, sino de conexión.

Agradecer lo trascendente nos abre a la paz interior.

Cuando cultivamos el silencio, la contemplación y la fe, encontramos sentido a nuestra existencia.

El arte de vivir es reconocer que somos parte de algo más grande.

Reflexión del día:

Día 7

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La rutina puede ser aliada o enemiga.

Cuando la llenamos de intención, se convierte en aliada.

Agradecer los hábitos que nos sostienen nos ayuda a vivir con orden y propósito.

El arte de vivir está en transformar lo repetitivo en significativo, en hacer de cada día una obra extraordinaria.

Reflexión del día:

Día 8

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La naturaleza nos enseña a vivir con equilibrio.

Observar sus ciclos, su paciencia y su belleza nos inspira.

Agradecer el sol, la lluvia, el aire y la tierra nos conecta con lo esencial.

Vivir en armonía con el entorno es parte del arte de vivir con respeto y gratitud.

Reflexión del día:

Día 9

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

El cuerpo es nuestro templo. Cuidarlo con amor, escucharlo y nutrirlo es un acto de gratitud.

Cada movimiento, cada respiración, cada descanso es una razón para agradecer.

Vivir en conexión con el cuerpo nos permite vivir la vida con salud y bienestar.

El arte de vivir incluye honrar nuestra mente y cuerpo.

Reflexión del día:

Día 10

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La educación emocional comienza en casa.

Enseñar a agradecer, a expresar y a escuchar es sembrar bienestar.

Los niños aprenden lo que ven, por eso, vivir con coherencia emocional es regalarles herramientas para su futuro.

El arte de vivir también es educar con amor y ejemplo.

Reflexión del día:



Ejercicio de agradecimiento 1

- Piensa en una persona que haya influido positivamente en tu vida.
- Escribe una carta de agradecimiento, aunque no la envíes.
- Reflexiona sobre cómo te ha impactado.

Día 11

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La creatividad es expresión del alma.

Agradecer nuestras ideas, nuestros talentos y nuestra capacidad de crear nos empodera.

Vivir creativamente es permitirnos explorar, equivocarnos y reinventarnos.

El arte de vivir incluye dar forma a lo que sentimos, a través del arte, la palabra o el gesto.

Reflexión del día:

Día 12

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

El descanso es parte del bienestar.

Agradecer el silencio, la pausa y el sueño nos permite renovar fuerzas.

Vivir sin prisa, respetando nuestros ritmos, es esencial.

El arte de vivir también se encuentra en saber detenerse, en valorar el “no hacer” como parte del equilibrio.

Reflexión del día:

Día 13

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La gratitud transforma la queja en aceptación.

Cuando agradecemos lo que tenemos, dejamos de enfocarnos en lo que falta.

Vivir agradecidos nos abre las puertas a la abundancia.

El arte de vivir está en cambiar la mirada, en ver lo bueno, incluso en medio de la dificultad.

Reflexión del día:

Día 14

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La amistad es un regalo.

Agradecer a quienes nos escuchan, nos acompañan y nos sostienen fortalece los lazos.

Vivir en comunidad nos recuerda que no estamos solos.

El arte de vivir incluye cultivar relaciones sinceras, nutridas por la gratitud y el afecto.

Reflexión del día:

Día 15

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La música, el arte y la belleza nos elevan.

Agradecer lo que nos inspira nos conecta con lo profundo.

Vivir rodeados de belleza, aunque sea en lo simple, nos llena de alegría.

El arte de vivir también es abrir espacio a lo que nos emociona y nos transforma.

Reflexión del día:

Día 16

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La resiliencia nace de la gratitud.

Agradecer lo aprendido en la adversidad nos fortalece.

Vivir con esperanza, incluso en tiempos difíciles, es un acto de fe.

El arte de vivir está en levantarse, en seguir adelante con el corazón agradecido.

Reflexión del día:

Día 17

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Tu pareja te brinda un espacio de crecimiento.

Agradecer al otro, reconocer sus gestos y aprender juntos fortalece el vínculo.

Vivir en pareja requiere comunicación, respeto y gratitud.

El arte de vivir también se construye en el amor compartido.

Reflexión del día:

Día 18

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

El trabajo puede ser fuente de realización.

Agradecer la oportunidad de servir, de aprender y de aportar nos conecta con el propósito.

Vivir laboralmente con sentido transforma la rutina en vocación.

El arte de vivir incluye encontrar valor en lo que hacemos cada día.

Reflexión del día:

Día 19

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La lectura nos abre y conecta a mundos desconocidos.

Agradecer el conocimiento, las historias y las reflexiones que nos transforman es cultivar el alma.

Vivir leyendo es vivir aprendiendo.

El arte de vivir también se encuentra en las páginas que nos inspiran.

Reflexión del día:

Día 20

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La gratitud es medicina para el alma.

Nos sana, nos calma y nos conecta.

Vivir agradecidos es vivir despiertos.

El arte de vivir comienza con un gracias sincero cada día.

Reflexión del día:



Ejercicio de Agradecimiento 2

- Haz una lista de cinco cosas que das por sentadas cada día.
- Reflexiona sobre cómo sería tu vida sin ellas y por qué merecen tu gratitud.

Día 20

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La infancia es tierra fértil.

Agradecer los recuerdos, los juegos y las enseñanzas nos conecta con nuestra esencia.

Vivir con el niño interior despierto nos llena de alegría.

El arte de vivir también es jugar, reír y recordar. Es ser como niños en la vida adulta.

Día 21

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

Cocinar es un acto de amor.

Agradecer los alimentos, el tiempo y la compañía transforma cada comida en un ritual.

Vivir cocinando con conciencia es nutrir cuerpo y alma.

El arte de vivir también se saborea.

Día 22

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La gratitud nos hace humildes.

Reconocer lo recibido, lo aprendido y lo compartido nos conecta con los demás.

Vivir agradecidos es vivir en comunidad.

El arte de vivir también es agradecer a quienes nos acompañan.

Reflexión del día:

Día 23

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La fe es fuerza interior.

Agradecer lo invisible, lo que no entendemos, pero sentimos. La fe nos sostiene.

Vivir con fe es confiar en el proceso.

El arte de vivir también es creer.

Reflexión del día:

Día 24

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

La tecnología puede acercarnos.

Agradecer las herramientas que nos conectan, que nos enseñan y que nos permiten crear es vivir.

El arte de vivir también se adapta.

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

Día 25

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

La gratitud es semilla de paz.

Cuando agradecemos, sembramos armonía en nuestro entorno.

Vivir agradecidos es vivir en paz.

El arte de vivir también es pacificar.

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

Día 26

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La gratitud es puente entre generaciones.

Agradecer a nuestros ancestros, a quienes nos precedieron, honra nuestra historia.

Vivir con memoria agradecida fortalece nuestras raíces.

El arte de vivir también es recordar.

Día 27

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La gratitud es luz en la oscuridad.

Nos guía, nos consuela y nos fortalece.

Vivir agradecidos es vivir con esperanza.

El arte de vivir también es iluminar.

Día 28

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La gratitud es lenguaje universal.

No necesita traducción, solo intención.

Vivir agradecidos nos conecta con todos.

El arte de vivir también es comunicar desde el corazón

Día 29

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

Reflexión del día:

La gratitud es una elección diaria

No se basa en las circunstancias, sino en nuestra perspectiva.

Vivir con gratitud es vivir en libertad.

El arte de vivir también implica decidir cómo percibir la vida.

Día 30

Tres cosas por las que estoy agradecido/a:

Afirmación positiva del día:

--

La gratitud es un cierre y un comienzo.

Al terminar este ciclo, agradece tu constancia, tus palabras escritas, tus silencios reflexivos.

Cada día fue una semilla. Hoy celebras tu cosecha interior.

El arte de vivir también es reconocer el camino recorrido con amor, con fe y con gratitud. Mañana, todo vuelve a empezar.

Reflexión del día:

Después de 30 días... ¿qué cambió?

Reflexión final



Ejercicio de agradecimiento 3

- Recuerda un momento difícil que te haya enseñado algo valioso.
- Agradece la lección aprendida y escribe cómo te ha fortalecido.

EL ARTE DE VIVIR

La alegría en los pequeños detalles

Por Miji Velázquez

En un mundo que no para de correr, yo aprendí a parar... y a encontrar la felicidad justo donde siempre estuvo: en lo pequeño, en lo real, en lo nuestro.

Este no es otro libro de “cómo ser perfecta”. Es la conversación que me hubiera gustado tener conmigo misma hace años, cuando creía que la vida feliz llegaría “cuando...”.

Aquí te cuento, de corazón a corazón, lo que de verdad me cambió todo: ser auténtica aunque tiemble la voz, celebrar el café de la mañana como si fuera champán, decir “no” sin dejar de querer, perdonarme cuando me equivoco, soltar lo que pesa, abrazarme fuerte los días grises y volver a jugar como cuando era niña.

Son 24 temas que se leen como cartas de una amiga: con risas, con lágrimas, con recetas de vida que sí funcionan y con la certeza de que la felicidad no es un destino lejano... es el camino que ya andamos.

Si alguna vez te has sentido corriendo detrás de una vida que nunca llega, este libro, el primero, “El arte de vivir”, es para ti.

Porque la alegría de verdad no necesita más espacio, solo necesita que la veamos. Y yo estoy aquí, con la mano tendida, para caminar contigo ese ratito.

Con todo mi cariño, Miji Velázquez, la misma de ourfamilylifestyle.net y del podcast Nuestro estilo de vida.

