



Diario de Gratitud

El estilo de vida que
cambia nuestra actitud



Mafe

NATURAL
coach de nutrición

Mimi López Degant

Cuando escoges enfocarte en agradecer lo que si hay en tu vida, tu cerebro empieza a buscar mas de aquello que funciona en vez de quedarse atrapado en lo que falta. Poco a poco, cambia la forma en la que interpretas lo que vives y eso hace mas fácil recuperar la calma, tomar mejores decisiones y volver a cuidar de ti. Por eso, creo que la gratitud es una de los hábitos más sencillos y poderosos para construir bienestar.

Y no se trata solo de escribir, **es detenerte unos segundos a sentirlo**, cuando la gratitud se vive con emoción, su impacto en tu bienestar es mucho mayor .



Son infinitos los modelos que hay para hacer de la gratitud un hábito, hoy te sugiero uno muy simple para que empieces hoy mismo, puedes imprimirlo cuantas veces como sea necesario, hacerlo de forma parecida en un cuaderno o agenda y hasta personalizarlo.

Y en el tracker que te comparto, puedes incluir otros hábitos como tomar agua, tus pasos diarios, comer saludable, etc.

Tracker

[illegible]

Mimi López Degutz

Diario de gratitud



Lunes

Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy

Martes

Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy

Miércoles

Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy

Jueves

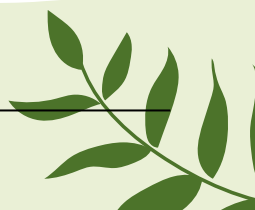
Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy



Diario de gratitud



Viernes

Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy

Sábado

Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy

Domingo

Hoy estoy agradecido por

1

2

3

Cosas que me hicieron sonreír hoy



Y COMO EL ACOMPAÑAMIENTO ES CLAVE PARA ALCANZAR NUESTRO BIENESTAR...

EMPEZAMOS EL
PRÓXIMO INTENSIVO EL
31 DE AGOSTO 2026

¡Aprovecha de inscribirte para que logres recuperar o afianzar la vida saludable que tanto quieres.

Podrás crear:

Rutinas de ejercicio diarias ajustadas a tus necesidades y estilo de vida.

Rutinas rápidas y efectivas de 30 minutos con modificaciones para todos los niveles de fitness.

Guías de comidas semanales, contador de macros con recetas sencillas.

Acompañamiento y seguimiento diario via WP.



¿Y lo mejor de todo?

Tendrás energía para hacer las actividades que te encantan.

Regresará la confianza en ti misma y mucho más.

Escríbeme directo
para que seas
parte del próximo
grupo.

