

Alcancía de la gratitud

Semana 1

Día 1:

Busca un tarro, una cajita o un frasco o cualquier utensilio en el que quieras depositar los papelitos con los que vas a dar gracias todos los días, decóralo de acuerdo a tu gusto, personalízalo y elige una frase, texto o palabra que te recuerde la gratitud o lo que sea que quieras reforzar en tu vida.

Día 2:

¡El elogio!

Dile a alguien algo positivo, algo bonito o algo que nunca le hayas reconocido, puede ser a través de una llamada, mensaje, nota o personal.

Día 3:

Inventario de gratitud N°1

Haz una lista de las 20 cosas materiales por las cuales das gracias.

Día 4:

Un espacio para ordenar

Elige un espacio, puede ser tu oficina, tu cuarto o tu casa para que le des orden.

Día 5:

¡Sonreír!

Dedícate a sonreír, a decirte algo bonito, un autoelogio o algo bueno que te caracteriza, un ejercicio poderoso es hacerlo frente al espejo y repetirlo, puede ser una lista de 5 cosas.

Día 6:

¡El niño interior!

Recuerda y da gracias por tu infancia, haz una actividad que te recuerde la infancia como por ejemplo comer algo (quipitos, nucita, etc), jugar, ver muñecos, etc.

Día 7:

¡Vence un miedo!

Solo tú te conoces y sabes que te da miedo o qué has dejado de hacer por el miedo a las consecuencias, a ser juzgado, piensa en ese miedo y véncelo.



Alcancía de la gratitud

Semana 2

Día 8:

¡Sal de la zona de confort!

Desacomódate por un día, cambia tu forma de transportarte, prívate de comer algo que te guste mucho como un café, dulce, etc.

Día 9:

Dale de comer a alguien que lo necesite realmente, sé el ángel de una persona en la calle que no tiene comida, identifica una persona a la que veas realmente en necesidad de comida, no le des algo que te sobre, si no, algo que te cueste.

Día 10:

Inventario de gratitud N°2

Haz una lista de 20 personas por la cual das gracias en tu vida, anotarlas y depositarla en la alcancía.

Día 11:

¡Día del perdón!

Pide perdón a una persona por algo o perdona, puedes hacerlo personalmente o escribe una carta con toda la intención.

Día 12:

¡Cadena de favores!

Hazle un favor a alguien, con el compromiso de cuando se lo hagas, debe hacerle un favor a otra persona.

Día 13:

Haz algo que llevas aplazando hace mucho tiempo

Día 14:

Hazle un regalo a la naturaleza, cuida el medio ambiente, recicla, toma agua, haz algo que sea un regalo para la tierra.

Alcancía de la gratitud

Semana 3

Día 15:

¡prémiate!

Date un regalo, consiéntete.

Día 16:

Haz silencio

Quédate tranquilo, escucha tu propio interior, por ejemplo, no escuches música.

Día 17:

¡Consciencia del momento presente!

Disfruta cada instante de tu vida, si vas a conversar con alguien, tomate el tiempo de escucharlo, de solo prestarle atención, si estas comiendo date el placer de disfrutar cada sabor, cada textura, vive el momento presente.

Día 18:

Elige a una persona para expresarle tu cariño y amor de manera concreta.

Día 19:

Piensa en 3 propósitos para el 2020, escríbelos y deposítalos en la alcancía.

Día 20:

¡Carta de la gratitud!

Elige a alguien a quien escribirle una carta y entregarla, si no está vivo y ya trascendió puedes visitarlo en el cementerio y se la lees, si está lejos envíalo por algún medio digital.

Día 21:

Llegó la hora de dar gracias porque ha terminado el reto y porque has identificado lo abundante que eres, destapa la alcancía, lee todo lo escribiste y disfrútalo.

