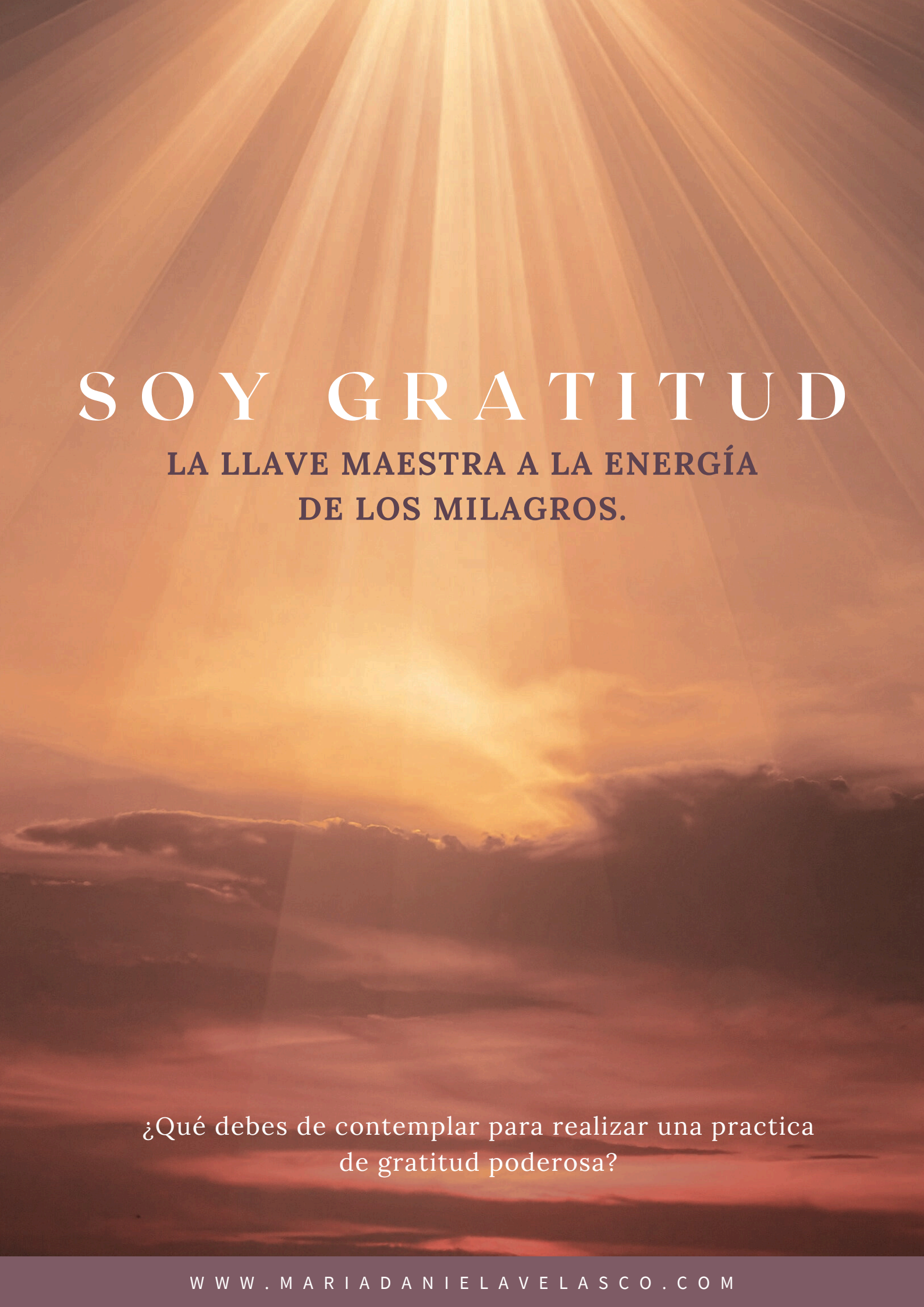




SOY GRATITUD

**LA LLAVE MAESTRA A LA ENERGÍA
DE LOS MILAGROS.**

¿Qué debes de contemplar para realizar una practica
de gratitud poderosa?

Una nota para ti de María Daniela

Sí llegaste hasta aquí conoces un poco sobre mi trabajo y lo entregada que soy en construir comunidades conscientes de su impacto con el ambiente, unidas por propósitos que nutren a la vida y que vibran desde la energía del amor.

Mi propósito es que puedas vivir una vida centrada/o en tu corazón, alineada con tu verdad personal y cuyas acciones construyan un sistema regenerativo y sostenible. Por lo que he creado una serie de recursos prácticos y dinámicas online conectadas a mis rituales y hábitos diarios, a mis aprendizajes integrados de mi camino espiritual, y a todas las herramientas que he adquirido como coach energético y mentora en resiliencia personal del Heartmath que me han permitido crear y sostener la frecuencia energética indicada para manifestar todo lo que he anhelado - desde ser Embajadora de la belleza en mi país como Miss Venezuela Earth, crear una fundación con un impacto positivo exitoso, abrir mi camino artístico en cuestión de meses y hacerlo sostenible en todo sentido, hasta ser portada para diversas revistas y obtener mi libertad soñada de servir a comunidades vulnerables como embajadora de Buena Voluntad de la Naciones Unidas para los refugiados.



Hoy, estos recursos prácticos comienzan a estar a tu disposición para asistir tu viaje emocional de vida y la apertura de tu ser a su máximo potencial, ayudándote a conectar con el poder de tu corazón para manifestar desde tu coherencia interior, coraje y tu voluntad de tomar acción inspirada.

Gracias por permitirme ser parte del proceso de florecer de tu Ser y creación de vida. Gracias por creer en la magia que surge y sostiene tu vida al iniciar el trabajo de trascender a nuevas puertas de tu consciencia y frecuencia energética.

Con mucho amor,
Maria Daniela Velasco



Elpoderdetucorazon@gmail.com

BIENVENIDA/O

La conexión con nuestro presente desde la gratitud es un pilar esencial para crear realidades más abundantes, plenas y conscientes tanto para nosotros como para quienes nos rodean. La gratitud abre puertas a lo que muchas veces llamamos “milagros”: sincronías, oportunidades, claridad y experiencias que armonizan nuestra vida. Es también una vía directa para expandir la energía del corazón, y cuando el corazón se expande, nuestras relaciones se vuelven más amorosas, más honestas y más coherentes con lo que verdaderamente somos.

En las próximas páginas encontrarás un formato de práctica de gratitud. Antes de comenzar, considero importante profundizar en una pregunta fundamental: ¿qué es realmente la gratitud? La definición tradicional dirá que es un sentimiento de agradecimiento hacia alguien o algo que nos ha generado bienestar. Sin embargo, con el tiempo descubrimos que esta definición se queda pequeña. La gratitud auténtica no es solamente una respuesta a lo que recibimos; es un estado del Ser. Un estado de presencia, plenitud y apertura que nos devuelve a la sencillez de lo esencial y nos permite vivir más anclados a nuestra propia totalidad.

La gratitud es el reconocimiento amoroso de aquello que ya es en este momento, y al mismo tiempo, la confianza profunda en que existe una fuente inagotable que nos sostiene y nos provee. Cuando practicamos este estado del Ser, crece en nosotros una sensación interna de seguridad, de calma y de pertenencia. Vivir desde la gratitud es, en cierta forma, sincronizarnos con el flujo natural de la vida: cuando agradecemos, nos volvemos más receptivos, más sensibles y más capaces de ver la abundancia que siempre ha estado ahí. Por eso se dice que la gratitud multiplica—porque transforma nuestra mirada y, con ella, nuestra realidad.

Que este recurso sea una herramienta para que expandas tu vida desde adentro hacia afuera. Úsalo como un portal para reconectar con tus sentidos, despertar tu sensibilidad, fortalecer tu confianza y habitar con mayor presencia la abundancia que te constituye en este mismo instante. ***Que cada palabra escrita sea una semilla y cada agradecimiento, una posibilidad de florecer.***

Este es tu espacio para recordar que ya eres abundancia, ya eres plenitud, y que la gratitud es el puente que te devuelve suavemente a esa verdad esperando ser reclamada por ti. Dicho esto, espero que le saques el máximo provecho a este recurso práctico que te llevará a habitar en una emoción regenerativa, expandir tu vida positivamente y comenzar a ESTAR desde la verdad abundante que eres en este instante.

GO!

¿Como realizar tu práctica de gratitud de forma efectiva?

1. Elige un momento de tu mañana y noche para hacer tu práctica.
2. Dedicar mínimo 15 minutos a crear y vivir esta experiencia.
3. Elige un espacio donde hacer tu práctica que te transmita serenidad.
4. Encuentra un lugar cómodo donde te puedas sentar a escribir.
5. Llévate a la presencia del momento poniendo la atención en tu respiración y en aquello que siente tu cuerpo en ese momento.
6. Desde ese lugar de consciencia de tu Ser inicia tu práctica de gratitud.
7. Es muy importante que todo aquello que escribas lo sientas profundamente.
8. Si cuentas con la privacidad, aquello que escribas repítelo en voz alta mientras lo visualizas.

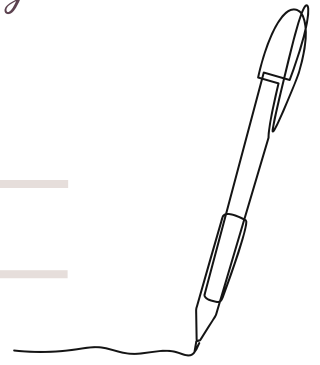
Nota: Te recomiendo adquirir un diario y un lapicero que dediques únicamente a tu práctica de gratitud. La práctica de gratitud está en un formato que puedes imprimir.

Maria Daniela Velasco

LA GRATITUD SE DA CUANDO LA MEMORIA SE
ALMACENA EN EL CORAZÓN Y NO EN LA MENTE.

L I O N E L H A M P T O N

Intención con la que deseas vivir tu día:



5 cosas que agradeces de tu vida

¿Qué agradeces?	¿Porqué lo agradeces?
1	
2	
3	
4	
5	

3 personas que agradeces en tu vida

Personas que agradeces	¿Porqué y qué te hacen sentir?
1	
2	
3	





Un sueño que deseas cumplir y que agradeces en el presente cómo un hecho.

3 cualidades que agradeces de ti

Cualidades	¿Porqué las agradeces?
1	
2	
3	

3 acciones bondadosas que agradeces de otras personas

Acciones que agradeces	¿Porqué las agradeces?
1	
2	
3	



Repite en Voz alta:

#Tupracticadegratitud

Agradezco
mi vida
en su
totalidad.

Agradezco
vivir con
propósito

Agradezco
vivir con
claridad

Agradezco
mi luz y mi
oscuridad

Agradezco
la paz y
abundancia
que soy.

Agradezco
mi existencia
y la armonía
en ella.



5 cosas que agradeces de la madre Naturaleza

cosas que agradeces	¿Porqué lo agradeces?
1	
2	
3	
4	
5	



www.mariadanielavelasco.com
elpoderdetucorazon@gmail.com
[@velascomariadaniela](https://www.instagram.com/velascomariadaniela)



La Gratitude nos Expande

¡Ya diste el paso más importante: COMENZAR! Te embarcaste en un camino hacia la transformación, conexión, y abundancia. Ahora está en ti hacer de #tupracticadegratitude un hábito. Con disciplina todo es posible. Pequeñas prácticas en el tiempo tienen el poder de crear grandes cambios.

Espero que esta práctica asista a la expansión de tu corazón y vida tanto cómo lo ha hecho conmigo. Siempre es una bendición dedicar un tiempo del día a sentir, escuchar, reconocer y nutrir

la energía del Ser.



Gracias por hacer de este recurso práctico parte de tu día a día, parte de tu evolución espiritual, personal y profesional. Lo diseñe para ti con mucho amor y la certeza de apoyarte mientras:

Abres tu corazón.

Elevas tu vibración energética.

Potencias tu bienestar.

Materializas tus sueños.

y abres las puertas a los Milagros de tu existencia.

con amor,
Maria Daniela Velasco

Explora a profundidad como se siente una vida centrada en el corazón.

Si estás sintiendo crear una vida que se sienta más real para ti, en conexión profunda con el planeta, más grandiosa en lo simple, y de gran libertad al expresar y crear tu potencial... te espero en una llamada online exploratoria de 20min -gratuita - por mi página web: **www.mariadanielavelasco.com**

