

GRATITUD Y CONEXIÓN INTERNA

Objetivo:

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a conectar con tu ser interior, valorar lo que tienes y visualizar tu presente con gratitud. Al escribir tus pensamientos y sentimientos de agradecimiento, puedes aumentar tu bienestar emocional y cambiar tu enfoque hacia lo positivo, especialmente en momentos de dificultad.

Preparación:

1. Espacio:

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte sin distracciones. Puede ser en tu casa, en la naturaleza o en cualquier lugar donde te sientas en paz.

2. Materiales:

- Tres hojas de papel.
- Un bolígrafo.

3. Tiempo:

Dedica un espacio de tiempo mínimo de 30 minutos para este ejercicio, preferiblemente en un momento del día en el que puedas estar relajado y concentrado.

Instrucciones para Escribir:

A. Primer Papel (escribir de los dos lados) - Gratitud por lo que ya tienes:

- Tómate unos minutos para reflexionar sobre todo lo que tienes en tu vida, las personas que te rodean, tu hogar, tu salud, la naturaleza, tu trabajo, etc.
- **Escribe todo lo que agradeces:**
 - ★ Lo que te brinda la naturaleza como el sol, el agua, la tierra, el aire, oxígeno, etc.
 - ★ Las experiencias y situaciones pasadas que te han ayudado a crecer.
 - ★ Todo lo que te rodea que te hace sentir agradecido.
- **Siente profundamente el agradecimiento** por cada cosa que escribes. No te limites, permite que las palabras fluyan desde lo más profundo de tu corazón.



B. Segundo Papel (escribir de los dos lados) - Gratitud por tu presente y tus proyectos:

- Ahora, reflexiona sobre **tu presente**. Piensa en tus logros actuales, en lo que has alcanzado, en tu evolución personal y profesional.
- **Escribe todo lo que agradeces en tu vida ahora mismo:**
 - ★ Las bendiciones de este momento: salud, familia, amigos, trabajo, experiencias que te están nutriendo.
 - ★ **Tus proyectos y objetivos actuales, como:** agradecer por todo lo que ya has iniciado y por el trabajo que estás haciendo en tu vida, incluso si no lo has alcanzado completamente.
- **Escribe con la sensación de que ya has alcanzado tus metas.** Visualiza todo como si ya estuviera cumplido.

C. Tercer Papel (escribir de los dos lados) - Gratitud por lo que está por venir:

- En este papel, te enfocarás en lo que deseas para el futuro, pero desde un lugar de gratitud.
- **Escribe todo lo que deseas alcanzar:**
 - ★ Proyectos que aún no han comenzado, sueños que aún no se han materializado, objetivos a largo plazo.
 - ★ Escribe todo como si ya lo hubieras logrado: Si deseas cambiar de trabajo, escribir un libro, tener una relación más profunda o un nuevo proyecto, hazlo desde el agradecimiento de que ya lo has conseguido.
- Siéntete **agradecido por lo que está por llegar**, con la certeza de que el universo está trabajando a tu favor.

Lectura Diaria:

- **Lee tus escritos cada día** durante al menos tres días consecutivos. Tómate unos minutos cada mañana o noche para leer en voz alta lo que has escrito.
 - **Lee con emoción y gratitud.** Siente las palabras en tu corazón, con la certeza de que todo lo que agradeces ya está en tu vida, en proceso de manifestarse o ya realizado.



- II. **Si alguna vez te sientes bajo de energía, triste o con dudas, vuelve a leer tus papeles.** Este ejercicio te ayudará a reenfocar tus pensamientos y emociones, recordándote las bendiciones que ya tienes y la certeza de que todo lo que deseas está en camino.

Recomendaciones:

- **Hazlo un hábito:** Si te resulta útil, continúa este ejercicio durante más de tres días. La gratitud es una poderosa herramienta para atraer lo que deseas en la vida.
- **No te apresures:** Tómate el tiempo necesario para escribir y reflexionar sobre cada tema. Hazlo con calma y desde lo más profundo de tu ser.
- **Sé constante:** Incluso cuando no te sientas tan bien, volver a leer lo que has escrito puede elevar tu energía y recordarte lo que has logrado y lo que está por llegar.

Beneficios de este ejercicio:

- Aumentar la gratitud y la conciencia de lo positivo en tu vida.
- Transformar momentos difíciles o de bajón en una oportunidad para reconectar con tu poder interno.
- Crear una mentalidad positiva que atrae más abundancia y bienestar.
- Reforzar la conexión con tu alma y tus deseos más profundos.

Agendar sesión:

Si deseas profundizar más en tu proceso de sanación y liberación energética, habla conmigo.

[XaviVall.com/sesion](https://xavivall.com/sesion)

Xavi Vall
Canalizador a través
de la Mediumnidad



Agenda tu sesión:
xavivall.com/sesion