

Escribe.
Agradece.
Transfroma.



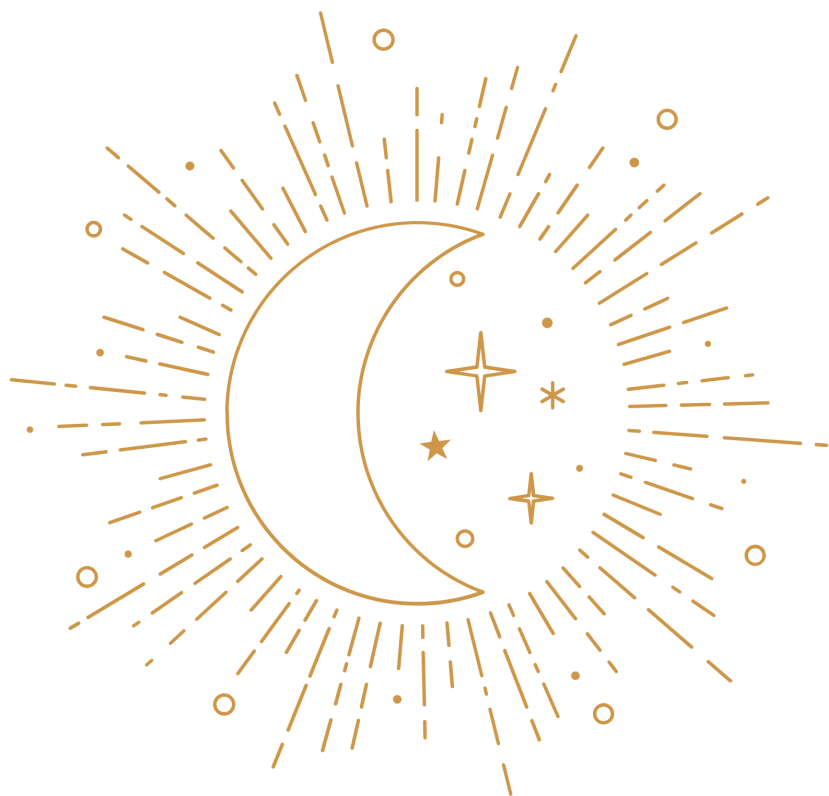
Mi diario de gratitud y transformación
@miriamalegria

© 2025 Miriam Alegría. Todos los derechos reservados.

Esta guía está destinada exclusivamente para uso personal y no puede ser reproducida, distribuida ni utilizada con fines comerciales sin el permiso expreso de la autora.

Si deseas compartir esta guía con alguien, te invito a dirigirla a la fuente original. Gracias por respetar el trabajo y el esfuerzo dedicados a su creación. Algunas ilustraciones utilizadas en esta guía han sido diseñadas con Canva.

hola@miriamalegria.com



Querida lectora

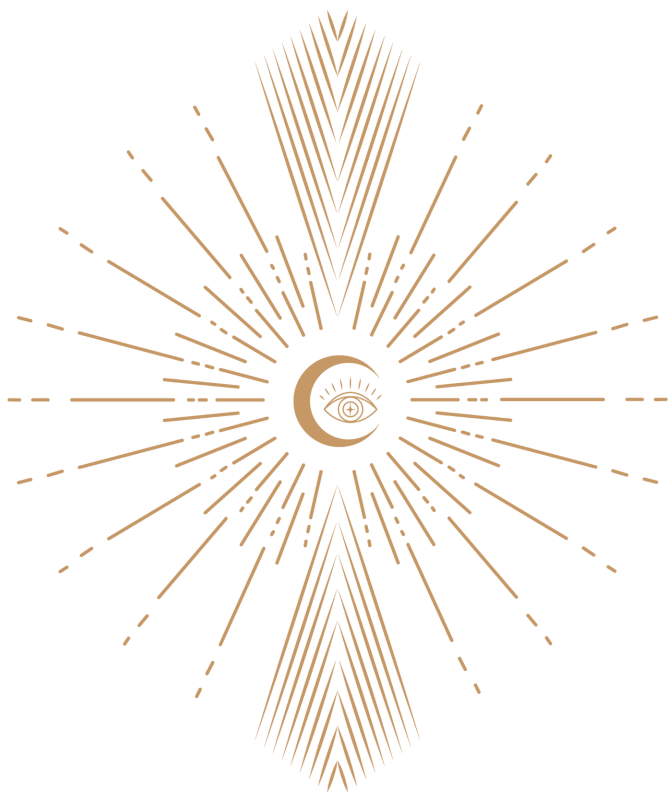
Si tienes este diario entre tus manos, prepárate para comenzar un viaje poderoso. No un viaje hacia un lugar físico, sino hacia un estado de bienestar, amor propio y abundancia que nace desde dentro.

Durante años, he aprendido que lo que piensas y lo que dices sobre ti misma crea la realidad en la que vives. Cada palabra que eliges, cada pensamiento que alimentas, tiene un impacto en cómo te ves, cómo te sientes y cómo te relacionas con el mundo.

Déjame preguntarte algo: ¿cuántas veces al día te dices algo bonito? ¿Cuántas veces agradeces por lo que tienes sin enfocarte en lo que falta? La gratitud no es solo un ejercicio de positivismo, es una herramienta de transformación.

Cuando empiezas a notar lo bueno en tu vida, atraes más de ello. Este diario está diseñado para ayudarte a crear ese cambio. Día tras día, te invitaré a escribir lo que agradeces, a decretar quién quieres ser y a reflexionar sobre lo mejor de tu jornada. Porque cuando cambias la forma en la que te hablas, cambia la forma en la que te ves.

Te invito a que te tomes unos minutos cada día para llenarte de gratitud. No esperes sentirte bien para empezar a agradecer; empieza a agradecer y verás cómo todo en tu vida comienza a cambiar. Estoy emocionada por el camino que vas a recorrer aquí. Escribe con el corazón. Ámate en cada palabra. Y, sobre todo, confía en el poder de verte bien. ¡Vamos a allá!



Cómo usarlo

Este diario está diseñado para ayudarte a conectar con la gratitud y la manifestación de manera sencilla y práctica. Cada página te guiará paso a paso para enfocarte en lo positivo y atraer a tu vida lo que deseas.

¿Cuándo usarlo?

Para obtener mejores resultados, dedica unos minutos al día a completar este diario. Puedes hacerlo: **Por la mañana**, para empezar el día con energía positiva. **Antes de dormir**, reflexionando sobre lo vivido y preparando la mente para manifestar. En cualquier momento en que necesites centrarte en lo bueno y **alinear** tu energía.

¿Cómo completarlo?

1. Hazlo con **intención**: No escribas por escribir. Siéntelo, conéctate con cada palabra.
2. Sé **honesta** contigo misma: No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es tu proceso.
3. Enfócate en lo **positivo**: Incluso en días difíciles, busca algo por lo que estar agradecida.
4. Escribe en **presente**: La gratitud y la manifestación funcionan mejor cuando hablamos como si ya lo tuviéramos.
5. **Visualiza** lo que escribes: No solo anotes tus deseos, imagínalos con emoción y detalle.

¿Qué encontrarás en cada página?

Fecha – Para llevar un registro de tu evolución. Lo ideal es que cojas el habito escribiendo al menos 21 días, pero no te presiones si al principio no puedes sentarte cada día.

Hoy agradezco por... – Este espacio es para escribir tres cosas que te hagan sentir agradecida. Pueden ser grandes o pequeñas, desde un logro hasta el aroma del café o esa velita que te encanta.

Afirmación del día – Una frase positiva que refuerce tu autoestima y mindset. Repetir afirmaciones en voz alta o escribirlas ayuda a reprogramar tu mente y enfocarla en lo que quieres atraer. Las palabras que eliges influyen en tu energía y en cómo afrontas el día. Usa frases que te hagan sentir poderosa, merecedora y en sintonía con tus deseos.

Una Acción alineada con mi manifestación – Un pequeño paso que puedes dar hoy para acercarte a tus deseos. Por ejemplo si uno de tus objetivos o deseos es mejorar tu amor propio: "Voy a dedicar 10 minutos a mirarme en el espejo y decirme tres cosas que me gustan de mí."

Comprométete con el proceso. Este diario es una herramienta poderosa, pero solo funcionará si lo utilizas con constancia y apertura. Date permiso para disfrutar el camino sin juzgarte.

Tip extra: Lee en voz alta lo que escribes y acompáñalo con una sonrisa. La energía con la que escribes potencia tus manifestaciones.



Mi primer decreto

Antes de comenzar este diario, quiero que hagas algo poderoso: escribir tu primer decreto. Un decreto es una afirmación cargada de intención, una semilla que siembras en tu mente y que, con repetición y confianza, empieza a dar frutos en tu vida.

Para ayudarte, aquí tienes algunas ideas de decretos que puedes usar o modificar a tu gusto:

- Soy canal de amor y de abundancia.
- Me hablo con amor y confío en mi proceso.
- Merezco sentirme bien conmigo misma.
- Atraigo a mi vida abundancia, amor y bienestar.
- Hoy suelto lo que no me suma y brillo con mi propia luz.

Ahora es tu turno: En la línea de abajo, escribe tu primer decreto. Léelo cada mañana antes de comenzar tu día y deja que te acompañe en este viaje.

Mi decreto:



Escribe en el centro de las manos tu decreto

The page is decorated with approximately 20 gold-colored, four-pointed stars of varying sizes, scattered across the white background. Some stars are larger and more prominent, while others are smaller and more subtle. They are distributed in a way that frames the central text and adds a whimsical, celestial feel to the design.

ritual diario

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:



Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

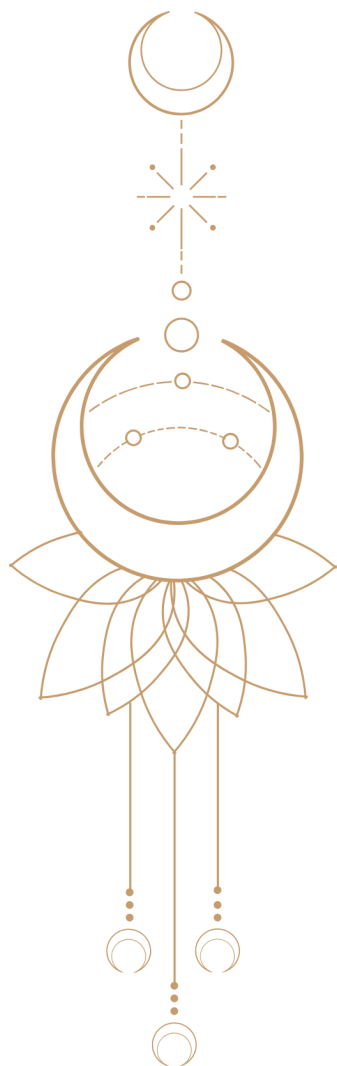
Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:



Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:



Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:



Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

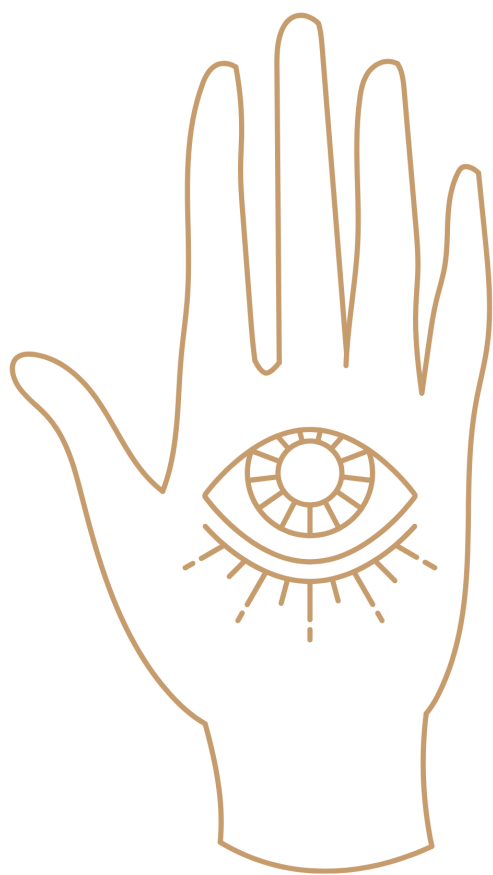
Acción poderosa:

Fecha y lugar:

Hoy agradezco por:

Afirmación del día:

Acción poderosa:



¡Nos vemos pronto!

Has llegado al final de este diario, pero tu camino con la gratitud y la manifestación apenas comienza. A lo largo de estas páginas, has sembrado intenciones, reconocido lo bueno en tu vida y dado pequeños pasos hacia tus sueños.

Recuerda que la gratitud no es solo un ejercicio, sino una forma de vivir. Cuando eliges enfocarte en lo positivo, todo a tu alrededor empieza a cambiar. Sigue escribiendo, sigue soñando, y sobre todo, sigue creyendo en ti.

**El universo siempre conspira a favor
de un corazón agradecido.**

Gracias por permitirte este espacio, por confiar en ti y por recordarte cada día que mereces lo mejor. Nos encontramos en el camino. ✨

Con cariño,
Miriam Alegría