



Agradecimiento

Método *EOMA-P*

Aquí tienes 50 mensajes y actividades de agradecimiento para inspirarte. Cada una de ellas está diseñada para ayudarte a conectar con el poder de la gratitud y cultivar una mentalidad positiva.



¿Cómo utilizarlo?

1. **Elige tu mensaje del día:** Tómate un momento para pensar en un número al azar. Déjate sorprender, guíate a través de un ejercicio o reflexión diferente cada vez.
2. **Reflexiona y escribe:** Una vez que hayas leído el mensaje o actividad, abre tu cuaderno o libreta de agradecimiento. Escribe al menos tres cosas por las que te sientas agradecido/a ese día. Pueden ser cosas materiales, momentos especiales, sentimientos o cualquier cosa que toque tu corazón.
3. **Hazlo un hábito:** Practica este ejercicio todos los días. Con el tiempo, notarás cómo tu mente se enfoca cada vez más en lo positivo y en lo que realmente importa.

Recuerda que no hay una cantidad “correcta” de cosas por agradecer; la clave está en conectar con lo que realmente te hace sentir bien. ¡Permítete ser sorprendido/a por lo que encuentres cada día!



50 Ejercicios

Diarios de Gratitud:

- 1. Agradecimiento al cuerpo:** Escribe tres aspectos de tu cuerpo que agradeces por su funcionamiento y salud.
- 2. Agradecimiento a las personas:** Anota a tres personas que han tenido un impacto positivo en tu vida y lo que agradeces de ellas.
- 3. Agradecimiento por el presente:** Reflexiona sobre algo que te está ocurriendo ahora mismo y que aprecias, por pequeño que sea.
- 4. Agradecimiento por las dificultades:** Piensa en un desafío reciente y lo que aprendiste de él.
- 5. Carta de agradecimiento:** Escribe una carta a alguien que ha hecho algo especial por ti, pero nunca le has expresado tu agradecimiento.
- 6. Gratitud por las oportunidades:** Reflexiona sobre las oportunidades que tienes hoy y cómo contribuyen a tu crecimiento.
- 7. Agradecimiento por la naturaleza:** Tómate un momento para admirar la naturaleza y escribir tres cosas de ella por las que estás agradecido/a.
- 8. Agradecimiento al pasado:** Anota algo en tu vida que te haya enseñado lecciones valiosas, aunque en su momento no lo apreciaras.
- 9. Agradecimiento por la familia:** Reflexiona sobre algo que tu familia ha hecho por ti y por lo cual te sientes agradecido/a.
- 10. Gratitud por el dinero:** Escribe sobre cómo el dinero te ha permitido acceder a cosas valiosas, como educación, salud o experiencias.
- 11. Agradecimiento por la comida:** Haz una lista de los alimentos que más disfrutas y de los cuales te sientes agradecido/a.
- 12. Gratitud por el trabajo:** Reflexiona sobre las cosas positivas que te brinda tu trabajo o actividad diaria.
- 13. Agradecimiento por la salud mental:** Aprecia tus esfuerzos por cuidar tu mente y bienestar emocional.
- 14. Gratitud por los pequeños logros:** Anota algo pequeño que hayas logrado hoy y por lo que te sientes orgulloso/a.
- 15. Gratitud por la tecnología:** Reflexiona sobre cómo la tecnología ha facilitado tu vida y las conexiones que tienes gracias a ella.

- 16.** Agradecimiento por un hobby: Piensa en algo que disfrutes hacer en tu tiempo libre y cómo te beneficia.
- 17.** Agradecimiento por la creatividad: Reflexiona sobre las veces que has podido expresarte creativamente y lo que eso aporta a tu vida.
- 18.** Agradecimiento por un acto de bondad: Anota un acto de bondad que alguien haya hecho por ti, o algo bondadoso que hayas hecho por otro.
- 19.** Agradecimiento por la belleza: Escribe sobre un momento o lugar hermoso que hayas experimentado recientemente.
- 20.** Gratitud por la música: Reflexiona sobre una canción o género musical que te haga sentir bien y lo que te transmite.
- 21.** Agradecimiento por un buen libro: Anota cómo un libro reciente te ha impactado positivamente.
- 22.** Agradecimiento por un aprendizaje reciente: Reflexiona sobre algo nuevo que hayas aprendido y cómo te está ayudando.
- 23.** Gratitud por las vacaciones: Piensa en unas vacaciones pasadas que disfrutaste y cómo te ayudaron a recargar energías.
- 24.** Agradecimiento por el tiempo: Reflexiona sobre cómo valoras el tiempo que puedes dedicar a tus actividades y a ti mismo/a.
- 25.** Agradecimiento por el confort: Anota las comodidades cotidianas que a veces das por sentadas, como una cama cálida o un hogar seguro.
- 26.** Agradecimiento por los amigos: Piensa en tres cualidades de tus amigos que aprecias profundamente.
- 27.** Gratitud por el apoyo emocional: Reflexiona sobre un momento en que alguien te ofreció apoyo emocional y cómo te ayudó.
- 28.** Agradecimiento por tu zona de confort: Reflexiona sobre cómo tu zona de confort te ha permitido crecer y sentirte seguro/a.
- 29.** Agradecimiento por los recuerdos: Piensa en un recuerdo feliz de tu niñez o de un momento importante en tu vida.
- 30.** Agradecimiento por las estrellas: Reflexiona sobre lo pequeños que somos frente al universo y agradece por tu lugar en él.
- 31.** Agradecimiento por el transporte: Piensa en cómo el transporte ha facilitado tus desplazamientos y te ha permitido conectar con otras personas y lugares.
- 32.** Agradecimiento por las estaciones del año: Reflexiona sobre lo que cada estación del año te ofrece, desde el calor hasta el frío y todo lo intermedio.
- 33.** Agradecimiento por la educación: Reflexiona sobre las oportunidades educativas que has tenido y lo que te han permitido lograr.
- 34.** Gratitud por los días difíciles: Escribe sobre cómo los días difíciles han fortalecido tu carácter y resiliencia.



- 35.** Agradecimiento por el silencio: Reflexiona sobre cómo el silencio te permite conectar contigo mismo/a y encontrar paz.
- 36.** Agradecimiento por el arte: Piensa en cómo el arte, ya sea pintura, cine, teatro, etc., ha enriquecido tu vida.
- 37.** Agradecimiento por los logros en equipo: Reflexiona sobre cómo el trabajo en equipo te ha permitido lograr metas y cómo agradeces el apoyo de los demás.
- 38.** Agradecimiento por los errores: Anota un error que cometiste recientemente y lo que aprendiste de él.
- 39.** Gratitud por el sueño: Reflexiona sobre cómo el sueño y el descanso te ayudan a rendir mejor y mantenerte saludable.
- 40.** Agradecimiento por la empatía: Escribe sobre una situación donde la empatía de alguien o tu propia empatía hizo una gran diferencia.
- 41.** Agradecimiento por la paz interior: Reflexiona sobre los momentos de calma y paz en tu vida.
- 42.** Gratitud por la diversión: Piensa en algo que te hace reír o disfrutar y cómo impacta tu bienestar.
- 43.** Agradecimiento por la resiliencia: Reflexiona sobre tu capacidad para adaptarte y seguir adelante frente a la adversidad.
- 44.** Gratitud por el optimismo: Escribe sobre cómo mantener una actitud positiva ha influido en tu vida.
- 45.** Agradecimiento por el descanso mental: Reflexiona sobre cómo el descanso mental mejora tu bienestar y productividad.
- 46.** Agradecimiento por la conexión humana: Escribe sobre cómo las interacciones humanas enriquecen tu vida.
- 47.** Agradecimiento por la fe: Si tienes fe en algo, reflexiona sobre cómo te da esperanza y dirección.
- 48.** Gratitud por el aprendizaje constante: Piensa en cómo el deseo de aprender te ha llevado a nuevas experiencias.
- 49.** Agradecimiento por tu resiliencia personal: Reflexiona sobre cómo te has superado en situaciones complicadas y agradece por tu fortaleza.
- 50.** Agradecimiento por que sí: agradece por el simple hecho de estar vivo y por cualquier otra cosa, situación, persona que se te venga inmediatamente a tu mente.



■ ¡Gracias por
llegar hasta aquí

Se parte de nuestra comunidad de inversionistas y ten acceso a:

- Educación: tips, cápsulas y videos de educación en venture capital.
- Otros integrantes de la comunidad para interactuar con ellos.
- Directorio de inversionistas y de startups.
- Eventos, charlas y networking.
- Dealfow curado.
- Comité de inversión abierto.
- Posibilidad de co invertir en alguno de nuestros vehículos desde USD 5K.



Conéctate y
crezcamos juntos.
¡Hablemos hoy!

www.zettaventures.co



@zettaventures.co



zetta ventures



+57 300 156 0417