

- L I Z E T H   R O D R I G U E Z -

# Gratitud sin límites

Una gran forma de expresar amor  
cuando las palabras ya no son suficientes

# *Contenido*

¿Qué es y para qué nos sirve  
la gratitud?

Beneficios de la  
gratitud

¿Por dónde empezar con los  
hábitos de gratitud?

Diario de gratitud

El secreto de la  
gratitud

*¿Quién soy?*



SOY  
LIZETH RODRÍGUEZ



Nací en Puebla, México.

Soy mujer, madre, terapeuta y amiga.

Estoy convencida de que dentro de cada uno de nosotros existe energía divina y a través de mis terapias personalizadas, de los cursos que he impartido, del contenido que comparto y de los proyectos que tengo busco darte herramientas para que puedas verla, para que puedas usarla a tu favor y lograr ese bienestar consciente sin depender de nada ni nadie, más que de ti.

---

<http://lizrodriguez.net>

---

MI DESEO ES QUE A  
TRAVÉS DE TODO LO  
QUE HOY HAY EN MÍ,  
TE PUEDAS  
ENCONTRAR A TI  
PARA PODER CREAR  
TU PROPIO  
BIENESTAR Y QUE  
PUEDAS VIVIR EN  
EQUILIBRIO, CON  
TODO EL AMOR Y LA  
ABUNDANCIA QUE  
MERECE.

CON AMOR,

*Liz Rodriguez*

## ¿Qué es y para qué nos sirve la gratitud?

Me he propuesto compartir contigo las mejores herramientas para generar tu propio bienestar, y esta es una de ellas: LA GRATITUD.

La gratitud es la cualidad a través de la cual una persona expresa aprecio por los regalos, bendiciones y/o beneficios obtenidos.



### *Dato importante*

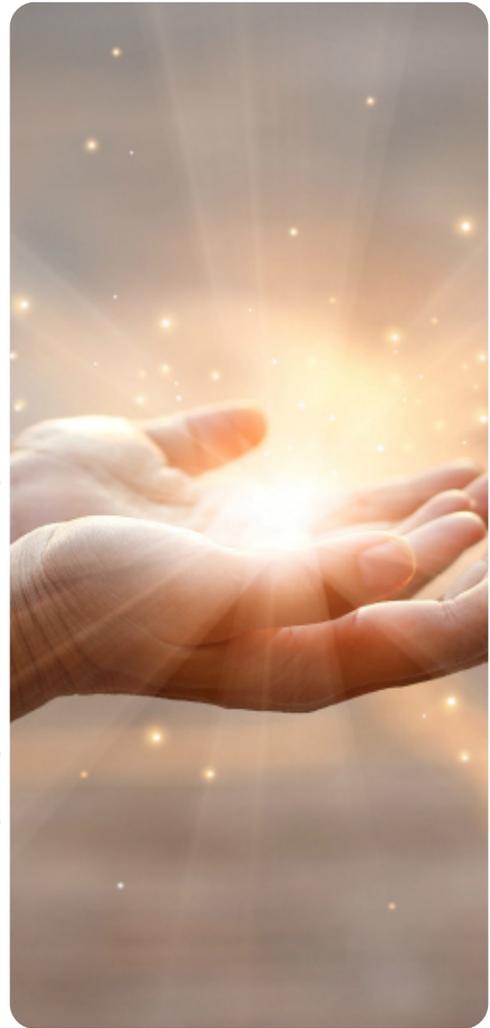
¿Sabías que hay un día especial de Acción de Gracias? Es el último jueves de noviembre. Esta tradición tiene su origen en 1621, cuando los colonos ingleses celebraron, con los nativos de la zona, el éxito de su primera cosecha durante tres días consecutivos.

Puedo decirte que la GRATITUD es apreciar todo lo que se nos da (material e inmaterial) y también todo aquello que ni siquiera es de nuestra propiedad pero a lo que se nos ha dado el permiso de disfrute.

## El Universo y la Gratitude

Realmente Dios, el Universo o como le llames, no se cansa de darte, te da todo pero muchas de las veces te puede ser difícil poder verlo, y te diré por qué:

1. Porque no es algo que hayas pedido, por lo tanto no es algo que de forma consciente exista en tu mente.
2. Porque no todo lo que te da es tangible, muchas veces los regalos del Universo vienen disfrazados de bendiciones.



Enfócate en todo lo bueno y lo hermoso que existe en tu vida, que el Universo te da sin esperar ese gracias, pero si le agradeces te da más.

Ama que le agradezcas, es como si dijera “¿De verdad, te ha gustado esto? Te daré más pues a mí me gusta verte así.

Por eso agradece a diario por tus padres, tu familia, tus amigos, tu trabajo,..

Yo no sé si se esta herramienta realmente es un tema de atracción o de enfoque, lo que sí sé es que esto funciona y nos ayuda demasiado en nuestra vida diaria. Si te enfocas en todo lo malo que hay en tu vida, tu mente se seguirá enfocando en cosas negativas. Pero también sucede todo lo contrario, si tú te enfocas en todo lo bueno tu atención, tu foco estará en todo lo que bueno que hay en tu vida.

## Date permiso de tener una mirada que venga desde el amor

Por todo lo que he vivido y lo que experimentado a través de otros en el trabajo y mi vida personal, puedo darme cuenta que estamos limitados a lo que nuestros sentidos nos permiten percibir. Limitamos nuestra realidad a lo que el gusto, la vista, el tacto, el oído y el olfato perciben, a lo que está enfrente de nosotros, sin darnos cuenta que en el Universo hay muchas cosas que no se perciben a través de los sentidos. Sólo hasta que vemos más allá de ellos, cuando miramos con los ojos del alma, desde el amor digo yo, es cuando podemos ver TODO lo que hay, sea o no tangible, existe y lo sabes, lo sientes.

A través de diversos estudios de investigación se han podido dar cuenta que el agradecimiento contribuye a que las personas se sientan bien y al mismo tiempo se sientan felices. Cuando eres capaz de agradecer lo que hay en tu vida, hablo de TODO lo que hay en ella, no das lugar a emociones que puedan bajar tu vibración y hacerte sentir mal de alguna manera. Todas las emociones surgen por una razón y siempre aportan algo a nuestra vida, por ese motivo no las etiqueto como emociones negativas, porque no lo son.

Cuando agradeces no hay lugar para el enojo, para la tristeza, para el coraje, la envidia, ni nada. No puedes sentir dos emociones con energía contraria al mismo tiempo, puedes estar ilusionado y feliz al mismo tiempo, puedes sentir enojo y al mismo tiempo miedo por algo, pero no puedes sentir alegría y enojo al mismo tiempo.

Yo sé que hay situaciones inevitables que hacen que no todo vaya bien, pero aun en esas situaciones hay mucho que agradecer, y de eso te contaré más adelante.



## Beneficios de la Gratitud

1. **Ayuda a evitar sentirte solo**, esto sucede porque logras ver y valorar a las personas que están cerca de ti, a quien te ayuda con la limpieza, quizá; a quien cuida de tus hijos, a quien cobra en el super siempre con una sonrisa, a quien se lleva la basura de casa.

2. **Te permite construir mejores relaciones sociales**, al saberte agradecido por la presencia y acciones de los demás y demostrárselos a través del agradecimiento, en tus relaciones pueden empezar a formarse lazos que te ayuden a fortalecerlas.



3. **Incrementa los pensamientos positivos en tu vida:** al saberte poseedor de demasiadas cosas en tu vida, surgen pensamientos positivos que generan la producción de serotonina y esta es una de las hormonas que contribuyen al estado de felicidad.

4. **Mejora la autoestima:** Cuando te sientes merecedor/a de muchísimas cosas, la seguridad en ti aumenta, por lo tanto emociones como la envidia o los celos, desaparecen.

5. **Mejora el sueño:** Agradecer antes de dormir propicia que tu mente repose y se llene de imágenes positivas, lo cual te ayuda a tener un mejor descanso.

G  
R  
A  
T  
I  
T  
U  
D

6. **Mejora la salud física:** Ya se ha comprobado que las emociones de baja vibración están relacionadas con las enfermedades y malestares físicos que podemos tener. La gratitud al ser un estado que contribuye al bienestar de una persona, hace que todo eso se vea reflejado en los autocuidados, como revisiones médicas, ejercicio y buena alimentación.

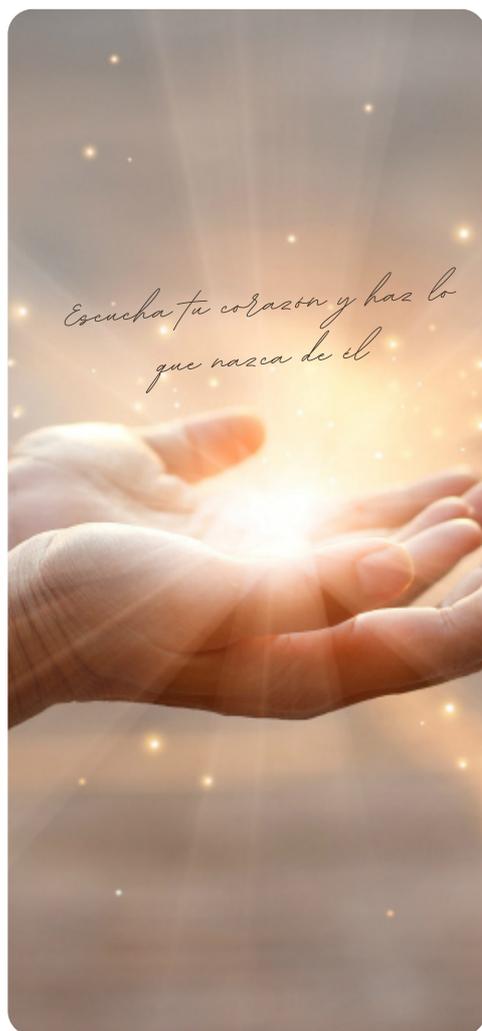


## Formas en las que puedes expresar Gratitude

Para demostrar GRATITUD sólo necesitas decir GRACIAS pero que salga desde el alma, esa es la única forma. Puedes expresarlo verbalmente o por escrito, en persona o por un correo electrónico, un mensaje de texto, una nota de voz, una llamada, un recado que exprese ese agradecimiento, una carta o lo que desees.

Se trata de reconocer que algo importante sucedió en tu vida, que te ha sido de ayuda, y expresarlo a quien lo hizo, sea a Dios, a otra persona o a ti mismo.

La verdadera gratitud jamás te hará sentir en deuda con alguien, al contrario, te hará sentirte conectado con esta persona, pero es una conexión que nace del alma, no del compromiso. Y lo mismo pasa cuando das algo a alguien, dalo sin esperar ese agradecimiento ni reconocimiento alguno, haz que nazca desde el alma y veras que la satisfacción y sensación que proviene de ahí es maravillosa.



## Empecemos!!

Te voy a compartir una imagen, es una rueda de la vida con áreas principales que hay en tu vida, podrías modificarlas o agregar alguna si quisieras, es para que te des idea de qué debes atender y por dónde podrías empezar.



Podrías empezar por un área de tu vida o por todas al mismo tiempo según como vayan llegando esos agradecimientos a tu mente.

Haz una inhalación profunda y ahora...

Piensa en 3 cosas por las que puedas agradecer en este momento. Lo que sea, lo que nazca desde dentro de ti. Haz una pausa, estoy segura no te llevara más de 5 minutos, quizá te lleves menos de uno.

¿Listo? ¿Pudiste hacerlo?

¿Cómo te ha hecho sentir eso? ¿Qué sensaciones hubo en ti al tan sólo pensarlas? Estás viva, me estás leyendo, respiras, puedes entender lo que te digo, puedes sentir.

Wow, es una energía inexplicable. ¿no crees?

Si se te ha complicado un poco, te recomiendo que empieces por lo más sencillo, lo que tienes y te es fácil percibir. La recomendación que muchos expertos nos dan es la de agradecer al menos 3 cosas cada mañana o al finalizar tu día, yo amo hacerlo al empezar el día.



1. El poder despertar, el tener vida es la principal, sin esta no hay otras. Cuántos corazones pudieron haber dejado de latir el día de ayer, pero hoy el tuyo está latiendo ansioso de sentir amor.

2. Puedes ver, son los ojos los que te ayudan a apreciar todo lo que hay a tu alrededor, sabemos que muchas personas no gozan de esto y aunque eso no deja de hacerlos gente admirable esto es algo que puedes agradecer

3. Puedes respirar, conozco muchas personas a las que les es difícil poder hacerlo de forma correcta y están hospitalizadas o bajo tratamiento constante.

4. Tienes un techo donde vivir, cuántas personas han pasado por situaciones complicadas y han perdido el lugar donde viven.

5. Tienes un pan sobre la mesa. Da igual si es sólo eso o tienes todo un manjar sobre la mesa, tienes alimento.

## Lista de cosas que podrías agradecer

- Tu cuerpo
- Tu salud
- Tu hogar
- La mesa donde comes
- La silla donde descansas
- Los zapatos con los que proteges tus pies al caminar
- La ropa con la que te cubres y luces bien
- Los juegos con los que te distraes
- El sol que a diario te da calor
- Las medicinas a las que tienes acceso
- El auto que te traslada
- El perfume que usas
- El celular con el que te comunicas
- El libro que te ayuda a aprender un poco más
- La escuela a la que asistes
- Los compañeros que te acompañan a diario
- Las calles pavimentadas por las que transitas
- Los servicios con los que cuentas
- El sabor de la comida

- Las personas con quienes compartes tu tiempo
- El trabajo a través del cual tienes ingresos
- La televisión a través de la cual estas informado
- Tu poder de decidir
- Los logros que has tenido
- Tu pasado
- La mascota que te recibe en casa a diario
- El ver la belleza de un amanecer
- Disfrutar del silencio
- Escuchar música que te gusta

La lista es interminable porque la gratitud no tiene límites y si de verdad logras ver todo esto como regalos, como bendiciones, podrás darte cuenta de lo abundante que eres.

*Gratitud sin  
límites*

Sabes, un día alguien me preguntó:

**-Liz, ¿También lo malo se agradece? Y mi respuesta fue sí.**

Aunque algunas veces no podamos entenderlo, sí se puede agradecer, no es obligatorio. Recuerda sólo tu alma sabe lo que siente, ella no juzga si lo que te sucede es bueno o malo, sólo siente y si dentro de ella existe ese agradecimiento, escúchala.

Te explicaré algo.

Las cosas son, somos nosotros como humanos, como seres racionales los que nos ocupamos de etiquetarlas como buenas o malas a través de nuestros juicios. Algo catastrófico que a mí me sucede no lo va a ser para ti porque en primer lugar, es algo que no te está afectando. Entonces según el impacto que tenga una situación en tu vida y de las creencias que tengas, será la forma en que lo vayas a percibir, y por tanto a etiquetar e interpretar.

Y si son nuestros pensamientos, a través de nuestras creencias, los que determinan esto, puedo decirte que entonces todos podemos estar en el lugar de que algo "malo" nos suceda. Si aún no sabemos cómo funcionan nuestros pensamientos y de qué están hechos nuestros miedos, todos, sin importar si eres buena o mala persona, sin importar religión, clase social, nivel socioeconómico, ni nada, tendremos cosas negativas en nuestra vida.

De algo que puede parecer terrible también hay mucho que agradecer. Detrás de cada malestar (o enfermedad) y de cada tragedia también puede existir algo que agradecer, pero no es algo que yo te pueda decir, es algo que tu alma sabe y que debes descubrir. Lo que sí te puedo decir es que existe sabiduría detrás de TODO lo que te sucede en tu vida.

Te contaré algo que me sucedió.

*Fue un 19 de enero, creo que eran alrededor de las 8:30 pm en una avenida importante en mi ciudad. Estaba en el auto, del lado del conductor, bien estacionada, aclaro, cuando de la nada llega otro auto y se impacta contra el mío. Estaba vacía la avenida, 4 carriles, únicamente estaba yo ocupando uno, cuál era la probabilidad de que me tocara a mí ese accidente, todas y ninguna.*

*El otro auto terminó volcado, con las llantas arriba, imagina la velocidad a la que venía y lo fuerte del golpe. Terminé en el hospital, "por suerte" sólo con esguinces y mucho dolor; al tipo que conducía el otro auto nada le paso, así como lo lees, na-da. Se quedó dormido, venía borracho, no lo sé.*

*Obvio cuestioné el por qué me estaba sucediendo eso a mí, lo único que yo sabía es que ese era un tema conmigo, no con el otro conductor, creo yo. Me enfoqué en mí, en mi recuperación; y de esto que me pasó, me pude dar cuenta que tenía que ver con gratitud.*

*Sentí agradecimiento por el aun tener vida, por el tener las fuerzas para recuperarme rápidamente, el tener servicio médico, el haber tenido recursos para que el auto estuviera asegurado, agradecí el no haber estado sola en ese momento, el tener por médicos a personas amables y humanas, el tener acceso a medicamentos y tratamientos, y podría continuar porque significa demasiado para mí el hoy estar aquí.*

... ¿Te das cuenta? Esto no quiere decir que debas agradecer lo mismo, sólo tú sabes lo que dentro de ti has recibido (aun sin haberlo pedido) y por lo que puedes agradecer.

Para que la gratitud pueda existir hay tres factores que se deben dar, si alguno falta el agradecimiento no se da:

**VALORAR. Dar importancia y sentido a lo que se ha recibido o se te ha dado, aun cuando no haya sido solicitado.**

**PERCIBIR. Percibir lo recibido como si fuese un regalo.**

**RECONOCIMIENTO. Reconocer a quien te lo ha dado, llámese Dios/Universo, a alguna persona o incluso a ti.**

Idea original del libro EL CUARTO PASO DE LA MANIFESTACIÓN

## Reconecta con el Universo

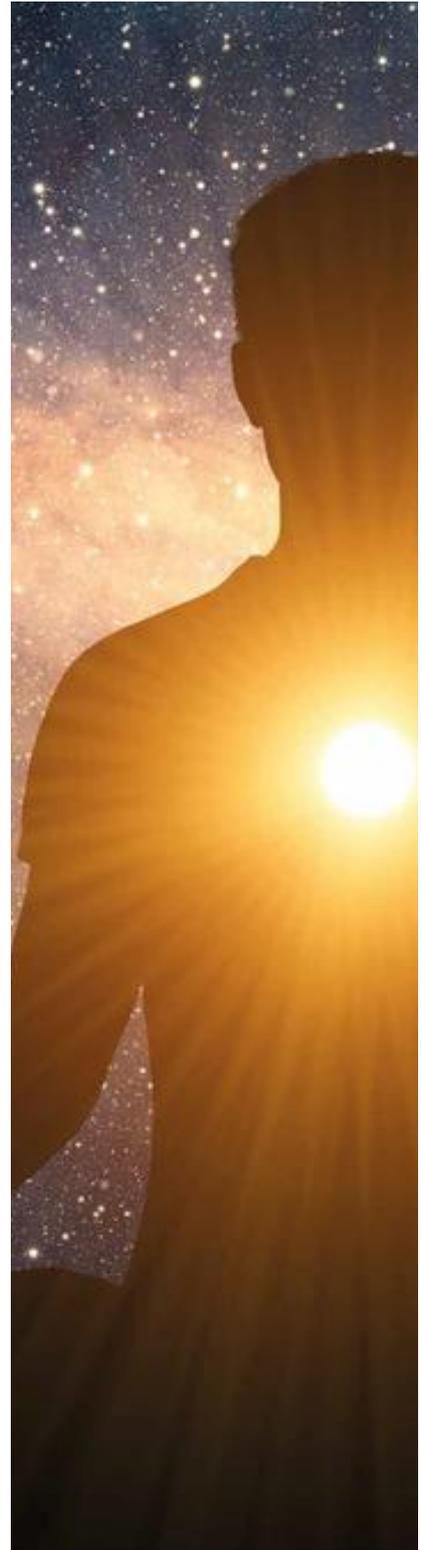
Posiblemente habrá días difíciles en tu vida en los que te sea complicado encontrar esa forma en la cual puedas hallar qué bendiciones están habiendo en tu vida, y por lo tanto no veas nada por lo cual agradecer; por lo que no conectes con la frecuencia a través de la cual puedes recibir señales, como cuando sintonizas la radio y no hallas esa estación que tanto te gusta, necesitas conectar con el Universo y darte cuenta de todo lo que te quiere mostrar.

Puedes hacerlo de dos formas:

### 1. **Siendo tú quien busque la conexión**

Para eso tienes que elegir algún símbolo, saludo o algo que te haga reconectar con el Universo. Esto te servirá para cuando te sientas un tanto perdido, reconectes y puedas ver las bendiciones que en ese momento están habiendo para ti. Puede ser un inclinar la cabeza, el poner tus manos en forma de oración, el tocar tu corazón, el mirar al cielo, el tocar algún dije que te lo represente, lo que tú desees.

Será tu forma de pedirle que sintonice contigo.



## 2. Descubre señales en la naturaleza a través de las cuales el Universo te envía su mensaje

Quizá hayas escuchado que los ángeles cuando se quieren comunicar contigo se manifiestan a través de plumas, por ejemplo; pues el Universo también tiene múltiples formas de conectarse contigo a través de la naturaleza. Puede ser con algo tan simple como una hoja seca andando a tu lado acompañada del aire.

Puede ser una nube con alguna forma especial, puede ser el sol asomándose en ese momento en que más necesitas esa señal. Será algo que tus sentidos puedan percibir en el momento en que necesitas ese mensaje. No hará falta que andes buscando, tan sólo observa, siente y escucha el mensaje.

En algún momento me pasó que estaba en uno de esos días emocionalmente difíciles para mí, porque aunque no lo creas también los tengo, y recuerdo que miré al cielo y al volver la mirada al frente había una catarina o en algunos lugares les llaman mariquitas, yo no creo tanto en que sean de buena suerte, pero en ese momento preferí respirar profundamente y supe que todo iba a estar bien, que no estaba sola y que las cosas ya se estaban solucionando.

Mira con los ojos del alma, date permiso de ver todas esas bendiciones que están a tu alrededor, reconecta con el Universo y contigo, que ahí es donde surge la magia.

## Diario de Gratitud

Por las mañanas recuerda empezar haciendo tu diario de gratitud, puedes usar cualquier cuaderno, decóralo, personalízalo y hazlo de tu agrado, más adelante te dejo una hoja que puedes reimprimir para usarla a diario si gustas. El diario te sirve para tener todo por escrito, al hacerlo de esta forma el cerebro refuerza a través de la vista lo que se escribe y ayuda a que lo grabes en tu mente y tengas más presente lo que está escrito. ¿Te das cuenta cómo todo tiene un porqué?. Con 3 ó 5 cosas diarias pueden ser suficientes, recuerda que pueden ser también situaciones o presencia de personas en tu vida por las que agradezcas; a diario irás agregando 3-5 diferentes.

Por las noches lee tu lista, de preferencia en voz alta, no te llevará más de 5 minutos, de esta manera trabajaremos el tema de la parte auditiva, el leer la lista te irá recordando todo lo que hay en tu vida, al punto de casi memorizarlo y tenerlo presente siempre. Al hacer esto en las noches dormirás con pensamientos positivos lo cual beneficiara la calidad de tu sueño y descanso.

Podemos hacer que la palabra GRACIAS salga de nuestros labios pero se vuelve gratitud cuando sale del corazón, cuando se dice con alma.

*Liz Rodriguez*

## El Secreto de la Gratitude

Hacer la lista no es suficiente, y te compartiré algo importantísimo que yo recomiendo y aplico. Cuando hagas tus agradecimientos anota también la razón, es decir algo que te haga saber la importancia de porqué esa persona, esa cosa o eso que sucedió ha sido o está siendo importante en tu vida. Es muy posible que haya muchas razones por las cuales puedas agradecer la presencia de alguien o algo en tu vida y no te des cuenta.

Pero aquí es donde está el secreto y por lo que recomiendo hacerlo de esta forma: **porque también puedes darte cuenta, en primer lugar, de lo que está siendo importante para ti; en segundo, de las necesidades que están habiendo en tu vida y que se están cubriendo a partir de otros, lo cual te servirá para SANARLAS y tomar responsabilidad para cubrirlas de forma diferente.**

Por ejemplo, agradezco a mi pareja por motivarme todos los días a hacer ejercicio.

No se trata de estar juzgando lo que haces o cómo lo haces, se trata de ayudarte, es parte de una técnica de escritura terapéutica donde el escribir sirve también para sanar, y esta es la forma en la que este ejercicio te puede ayudar.

Si observas, estás necesitando la motivación de alguien para hacer algo por tu salud, no es malo, pero lo ideal es que esos huequitos emocionales los vayas llenando tu misma.

No es lo mismo eso que decir: agradezco el que mi pareja y yo podamos compartir tiempo para ejercitarnos.

Cuando lo hagas no lo pienses tanto, se trata de que lo hagas fluyendo desde el alma, sólo así podrá surgir ese DARTE CUENTA o AHÁ MOMENT que te permita ver lo que hay detrás de esos agradecimientos, porque lo harás de forma inconsciente, sin hacer caso a la mente; la mente manipula y el inconsciente no, sólo surge. Y cuando lo atendemos podemos ver cosas impresionantes que se han escondido por años en nuestras vidas y que ni siquiera sabíamos que estaban ahí. Así que fluye, deja que surja la magia.

Si en algún momento te das cuenta de que existe esa necesidad de aceptación, de sentirte querida, acompañada o cualquier otra, debo decirte que hay heridas emocionales en ti que debes sanar, y si lo deseas puedo acompañarte desde la terapia (da click [aquí](#) si deseas información). Quizá puedas pensar que esta puede ser algo malo, que únicamente a ti te puede estar pasando, pero debo decirte que todos tenemos estas heridas, pero no todos se atreven a sanarlas. De ti depende el darte la oportunidad de un día recordar tu pasado y darte cuenta que todo tal cual te sucedió fue perfecto y pueda tener un sentido diferente.

# DIARIO DE *Gratitud*

HOY ME SIENTO AGRADECID@ POR:



A large rectangular area with a light pink background and a thin brown border. It contains ten horizontal lines for writing.

*HOY ME SIENTO ORGULLOS@ DE MÍ PORQUE...*

Two horizontal lines for writing.

*MI MOMENTO FAVORITO DEL DÍA FUE...*

Two horizontal lines for writing.

ME PUEDO DAR CUENTA QUE:

Four horizontal lines for writing.

## Conclusión

Empezar a crear el hábito del agradecimiento en tu vida ayudará a que ese estado de felicidad se vaya generando en ti, al darte cuenta de todo lo que Dios, el Universo o como sea que le llames te ha dado. Esto al mismo tiempo generará más seguridad y confianza en ti para poder afrontar situaciones difíciles y aprovechar la sabiduría escondida en todo cuanto te sucede.

Te das cuenta que con herramientas como esta puedes ir generando tu propio bienestar. Es posible, confío en eso y también en ti.

Gracias por leerme, gracias por ser parte de este movimiento de amor y energía que tanto puede aportar a nuestro mundo.



Si te ha sido de utilidad este material y deseas hacerlo llegar a otros, te pido que compartas este enlace y desde ahí lo pueden descargar de forma GRATUITA

<http://lizrodriguez.net/herramientas>

Si deseas tener más contenido de valor puedes seguirme en mis redes, te dejo mis enlaces, da clic en los iconos y listo!!



Bienestar Consciente by Liz Rodríguez  
<http://lizrodriguez.net>