

Ejercicios Prácticos

Gratitud · Presencia · Abundancia

Un regalo para Mujeres Inolvidables

1. Respira (20 segundos)

Inhala profundo contando hasta 4 · Retén el aire 2 segundos · Exhala contando hasta 6. Repite 3 veces conectando y sintiendo con tu cuerpo.

2. Agradece (40 segundos)

Pon tu mano en el corazón y piensa en 1 cosa simple que agradezcas hoy, como respirar, abrir tus ojos, caminar, mover tus manos, tu cama o un espacio donde descansar, un abrazo, una sonrisa, el silencio de un momento, el café o té de la mañana, la risa así sea breve, el aprendizaje, tener un cuerpo que te sostiene, un vaso de agua, tu compañía y así cada día encuentra esa cosa simple que te recuerda que estas viva.

Repite: Agradezco lo que soy, lo que tengo y lo que vivo.

3. Repite con calma y los ojos cerrados (40 segundos)

🌸 Agradezco lo que soy

✨ Siento mi presencia

💜 Y abro el camino a mi abundancia

Hoy agradezco lo simple, porque en lo simple habita mi presencia y desde mi presencia florece mi Abundancia.

4. Cierre (20 segundos)

Sonríe suavemente y repite: Soy Mujer Inolvidable

Abre los ojos y agradece este momento, inhala profundo, exhala sonriendo y repite:

🌸 La gratitud me sostiene

✨ La presencia me habita

💜 Y la abundancia me expande.

Con amor, Paola Cecar

Mentora de Gratitud, Presencia, Abundancia y Mujeres Inolvidables

Instagram: @Paolacecar | Facebook: Paolacecar | Tiktok: Paolacecar