Zureya
Queipo

# 21 días de Agradecimiento

Dicen los que saben que cada vez que agradeces, el universo te escucha y se alegra tanto, que da más motivos (regalos) para que continues agradeciendo

**¡BIENVENIDA! La mejor manera de iniciar un nuevo año es AGRADECIENDO**

¿Qué es el agradecimiento, que significa agradecer? Es dar las gracias, es el resultado de agradecer. Quien agradece, expresa valor hacia aquello que recibe y quien se lo otorga.

La palabra Gracias, se origina en el latín Gratia y la frase dar las gracias, en Agere Gratias, proveniente también del latín.

Ser agradecido es ser bondadoso, es tener fe y confianza en todo lo que recibes, pero también en lo que has estado esperando y no recibes.

Ser agradecido llena tu cuerpo de un bienestar indescifrable. **Tu corazón se ensancha solo de respirar profundamente cuando agradeces.**

Decimos la palabra gracias de manera constante, todos los días, a conocidos y extraños, sin saber la magnitud de esa gran palabra.

Estamos iniciando un nuevo año, un nuevo ciclo, te invito a agradecer.

Te invito a que te detengas un momento, cierres tus ojos y respires profundamente mientras dices **GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.**

Así, sencillo, sin pensar en algo que agradecer, solo llenar tu mente, tu cuerpo, tu corazón, tu ser mientras inhalas y exhalas diciendo **GRACIAS**

Nada que hacer, solo agradecer.

Yo, Zureya, agradezco que recibas mis líneas y agradezco que te llene tanto la palabra **GRACIAS**, como me llena a mi escribirla para ti.
Inicio el 2022 agradecida por ti que me llevas a sentarme a escribir para ti sobre el agradecimiento y su ola expansiva para envolvernos todos con tan hermosa vibración.

**Gracias,**

*Zureya*

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

## Hoy agradecemos la vida

La vida que tenemos nos la dieron nuestros padres al unirse.
Mas allá de las personas involucradas para que nos llegara la vida, podemos decir que viene de Dios, si crees en Di@s
Sea cual sea el origen de la vida que hoy disfrutamos, seamos agradecidos por estar con vida y vivámosla con dignidad, aprecio y agradecimiento.
Respira, camina, salta, corre, siéntete, piensa, actúa, ríe.
Toca tu cuerpo, pellízcate, acaríciate, si te duele o te gusta, estas viva.
“Recorre con tu pensamiento tus años vividos, deja que te lleguen memorias,
de los 7 años... 15... 25... 30... 40... 50... 60...
Las veces que has llorado, pero también las que te han hecho feliz. No te quedes en ninguna memoria, solo deja que pasen como si estuvieras viendo la película de tu vida.
**¿Puedes darte cuenta de lo afortunada que has sido? Respira y Agradece”**

**Tienes vida / Estas con vida / Agradece tu vida / Agradece todo que tuvo que suceder para que hoy tú estés con vida y contándola. “Gracias.”**

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

## Tu mejor regalo eres Tú

Recién pasamos la navidad, seguramente recibiste varios regalos.
Algunos de esos regalos te habrán gustado mucho, quizás todos o probablemente algunos no fueron de tu agrado, sin embargo, agradece a todas las personas que pensaron en ti para darte un regalo, pero toma en cuenta algo muy importante
El mejor regalo con el que inicias el año, eres tú
Con tus defectos, con tus virtudes, con lo que haces, con lo que dejas de hacer.
Con todo lo que has logrado y todo lo que te falta por lograr.
Con ese ser humano extraordinario que eres.
Con las veces que te has fallado a ti misma.
También aquellas en las que te has estado para ti.
**Agradece cuando te has caído.**
**Y todas las ocasiones en las que te has levantado.**

¡Agradécete a ti!
“Gracias Dios por ti.”

www.zureyaqueipo.com

## Agradece todos tus tesoros

Hoy, mira a tu alrededor con cuidado, observa, detalla...
¿Cuántos tesoros tienes?
No me refiero a tu casa, tu auto, tus joyas, las cuales son perfectamente válidas, me refiero a esos tesoros que no tienen precio...
Tus amores, tus padres, pareja que tienes o tuviste, los hijos que llegaron o esperas.
Esa mejor amiga o amigo, que se ha torcido el brazo por ti.
Ese recuerdo que atesoras.
Esas personas que valen tanto que imposible colocarles un precio.
Ese gran amor que viviste o estas viviendo.
Ese pequeño regalo que dio alguien, que significa tanto para ti
Ese viaje que cambio tu manera de ver las cosas.

**No es el dinero lo que te hace rico**
**Es el valor que le das a lo tienes**

**La ceguera de corazón nos inhibe tomar consciencia de todos nuestros tesoros.**

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

## Cada mala experiencia deja una buena enseñanza

Todas las experiencias que vivimos y consideramos malas, nos dejan un beneficio que muchas veces está oculto, sobre todo al inicio. Dichas vivencias dejan un residual negativo cuando te quedas en la víctima, la rabia, el dolor, el resentimiento, la tristeza, el engaño, la mentira. Es decir, cuando te quedas en la parte negativa de la experiencia. Sin embargo, tú puedes hacer alquimia transformando las experiencias negativas en positivas. Cuando tomas lo bueno que te dejó lo malo que viviste, definitivamente te empoderas, cambias para tu bienestar, para tu crecimiento personal y espiritual

**Veo con los ojos de mi alma lo bueno en cada 'mala' experiencia que he vivido**

**Para reflexionar:**

- Escribe la peor experiencia que hayas vivido
- ¿Qué es eso bueno que sacaste de allí?
- ¿Cómo te transformó esa vivencia?
- ¿Qué aprendiste de ti?
- ¿Qué fortalezas desarrollaste?
- ¿Cómo eres una mejor persona hoy?

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

# Agradecer es la magia que llena tu corazón

Existe una mágica poción para ser feliz, además, nos libera de estrés, enfermedades, ansiedad, limitaciones, mal humor, frustraciones, rabia, dolor y capaz de transformar cualquier emoción negativa en positiva y es el agradecimiento.

Los beneficios de un corazón lleno de gratitud son infinitos: los músculos se relajan, tienes menos estrés, duermes mejor, sientes mayor felicidad, eres más saludable, tienes mejores relaciones con tu entorno, eres positivo y tu vibración aumenta.

**Ejercicio:**

**A) Durante un día o unas horas, quéjate por todo.**

- Toma nota de los cambios en tu cuerpo.
- ¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?

**B) Al cabo de un rato, empieza a agradecer**

- Agradece inclusive lo mal te sentiste un rato antes.
- Presta atención a los cambios físicos.
- ¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?
- ¿Puedes darte cuenta de la diferencia?

**Dicen por allí:**

**No es que las personas felices son agradecidas. Son las personas agradecidas las que son felices .Gracias.**

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

## Agradece las equivocaciones, te llevan a mejorar

“Los que nunca han cometido errores, es porque nunca han intentado hacer las cosas nuevas y diferentes. Albert Einsten.

Todos los seres humanos cometemos errores en la vida, unos más, otros menos. Errar, equivocarse es sumamente normal. Dentro de esa normalidad, lo ideal es no repetir el mismo error varias veces. Dejamos de hacerlo cuando aprendemos de la equivocación y la convertimos en un gran aprendizaje.

**Reflexión:**

- ¿Cuántas veces te caíste aprendiendo a caminar o manejar bicicleta?
- Cuando naciste no sabías hablar, caminar, leer, escribir.
- Cuando entraste al colegio, liceo, no sabías nada de lo que aprendiste.
- Cuando te graduaste o iniciaste un trabajo, no tenías idea de cómo lo harías.
- Cuando diste tu primer beso o hiciste el amor, ¿sabías cómo?
- ¿Qué pasa cuando te equivocas? ¿Qué haces?
- ¿Te enjuicias, criticas, castigas y/o victimizas?
- Mira tus equivocaciones como clases para aprender.
- Responsabilízate asumiendo tu parte.
- Pide disculpas si es necesario
- Pierde el miedo a hacerlo mal
- Ámate y vuelve amarte cuando te equivoques
- No te quedes anclado en el pasado

**Haz de tus errores una maestría para hacerlo bien ,Gracias.**

## Agradece los conflictos porque contienen la paz

¿Qué es un conflicto? Un conflicto es una situación en el cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación para lograr sus objetivos. Estos conflictos siempre generan algún tipo de daño o problema a los involucrados y a otros.

¿Qué es la paz? Situación o estado en que no hay guerra ni luchas entre dos o más partes enfrentadas. Acuerdo para poner fin a una guerra o conflicto

Para reflexionar:

- ¿Qué te quita la paz?
- ¿Te gusta tener la razón? ¿Qué ganas?
- ¿Estás en guerra contigo? ¿Con cuál parte de ti estas en conflicto?
- ¿Qué es correcto e incorrecto para ti? ¿Por qué, para qué?
- ¿Qué estás dispuesto/a soltar para disfrutar de la paz de tu SER?
- Ponte en los zapatos de la otra persona, grandes o apretados, tendrás otra mirada
- Cada vez que te suceda algo que no te gusta, enfócate o crea lo bueno.
- Busca el espacio de la paz dentro de ti.
- Imagina la paz dentro del conflicto, visualízala, invéntala, créala.
- Solo tú puedes cambiar la situación.
- Quizás no cambies lo que está afuera, pero harás el cambio dentro de ti
- Pasa más tiempo haciendo el amor que construyendo guerras.

**¿Qué sería de la PAZ sin el conflicto?, Gracias.**

# Agradece las Despedidas, encierran un gran amor

Hay tantos tipos de despedidas. Nos despedimos cuando nos vamos de viaje... Cuando emigramos o alguien emigra... Cuando visitamos o nos visitan de lejos... Cuando fallece un ser querido... Cuando nos divorciamos o termina una relación... O dejamos una casa... No me refiero a esa despedida casual de cualquier día. Hablo de aquella que te deja la sensación de lleno de amor y vacío de ausencia.

**Reflexión: Algunas despedidas nos afectan más que otras...**

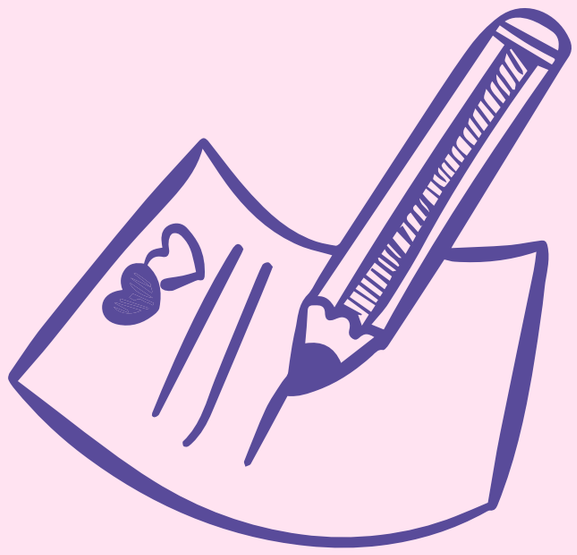
- Cuando se van los hijos a estudiar o vivir en otra ciudad o país
- Cuando es el padre/madre quien se va a vivir en otra parte
- Cuando fallece un ser querido
- La despedida que no se dio, que no pasó, que no tuvimos la oportunidad de...
- Los novios amados que solo se encuentran una pocas veces al año

**Otras despidas alegran...**

- Cuando te despides de tu médico porque has concluido un largo tratamiento
- Cuando dejas un trabajo que no te gusta y vas a otro
- Cuando lo que deseas es decir 'adiós' y punto
- Las despedidas de soltera/o

**Cualquiera que sea tu tipo de despedida, hónrala. Agradece la vivencia, el encuentro, los gratos momentos con la persona y sobre todo agradece el próximo, así no tengas idea de cuando se dará.**

- Expresa esa palabra no dicha
- Dile un 'te amo' a la persona amada una vez más
- Mírale a los ojos, estos hablarán más que las palabras
-Celebra el tiempo compartido (no el que no tendrán)



"Escríbele una carta a ese SER querido que se adelantó". Dile que te quedas con vida en su honor

Aeropuertos,
fuente inagotable de amor en cada despedida

Nos hemos estado despidiendo toda la vida sin darnos cuenta.
Las despedidas, estas encierran un gran amor.
Muchas involucran las ganas de volver a ver a la persona que amas.
Si es una persona o lugar que no deseas volver a ver, agradece con amor lo que viviste. Amor es amor, aunque sea en otro tono o nivel vibracional.

Dicen que las despedidas no existen. Quien te lo dijo, nunca se ha despedido

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

## Agradece los ciclos que se cierran... te dejan espacio para abrir otros

¿Qué es un ciclo? Un periodo que se cierra.
Cerrar ciclos es quitarle la carga emocional al evento, a la experiencia vivida, a la persona, para recordar con cariño, gratitud y libertad.
Cuando no cierras ciclo con algo o alguien, la energía se queda estancada ocupando un lugar que ya no tiene. Es como tener el closet lleno de ropa que ya nunca te pondrás.
Cuando no cierras ciclo con alguien es porque inconscientemente quieres continuar vinculado a esa persona.
Hoy es un buen momento para revisar la lista de lo que no hiciste porque no te dio tiempo, no era el momento, no pudiste... la palabra no dicha...

**Para reflexionar:**

- Haz una lista de cosas pendientes por hacer
- Escribe otra lista con las personas con las que tienes ciclos abiertos.
- Dales un numero según la prioridad y empieza.
- Decide cual harás y cuándo.
- Saca de tu closet la ropa que no te pones.
- Invita a esa amiga, amigo con el que tienes esa invitación pendiente
- Toma esas clases que siempre querido.
- Da el regalo que no has dado o decide no darlo.
- Deja de vivir en ‘tomorrow land’ y hazlo hoy

**Cuando cierras ciclos te sientes completa y abres espacio para otros regalos, Gracias.**

## La gran Madre Tierra – Pachamama – Gaia

Ese apartamento o casa que habitas, es un pedacito que generosamente te presta la madre Tierra. Allí donde vives, duermes, sueñas, comes y transcurre tu vida.
Ella es el gran útero. Esta relaciona con todo lo físico que posees: el dinero, el carro, la casa, la comida, tu cuerpo. Es la contenedora de los demás elementos: aire, fuego, agua.
Los elementales de la madre tierra son los duendes, también los gnomos y elfos.

**Para reflexionar:** está presente en

- La casa que habitas
- El carro que tienes
- El dinero, la riqueza
- La ropa que te viste
- La comida que ingieres
- La abundancia, la prosperidad
- Donde otros dejaron sus pisadas
- Donde tú estas dejando las tuyas
- Todo tu cuerpo
- Regresamos a la tierra

**Presta atención por donde caminas dejando tus huellas, Gracias.**

## Agradece el AGUA en todas sus manifestaciones

El agua la tenemos presente en nuestra vida todos los días y a cada momento. El agua es el principal componente del cuerpo humano, que posee 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Es, además, el elemento que está relacionado con las emociones.
Interiorizar las veces que haces uso del agua, de su importancia en tu vida y cómo te nutre.
Tip: no decores tu habitación con azul para evitar ser demasiado emocional.
Su elemento son las ondinas.
Para reflexionar: agradece y bendice cuando...

- Te tomas un vaso de agua, jugo, vino...
- Te bañas o lavas el cabello
- Riegas las plantas
- Lavas la ropa o los platos.
- Vas a la playa, al rio, al lago
- Te lavas manos o te metes en la bañera
- Te mojas bajo la lluvia bajo la nieve.
- Le pones hielo a tu bebida.
- Hierves la sopa o agua para tu café
- Contemplas una fuente con agua en alguna ciudad
- Si sientes rabia, enojo, frustración... báñate
- Agradece al agua de tu cuerpo
- Agradece las diosas del agua
- Bendice el agua que tomas, que usas, que ves, que es
- Agradece a Chalchiuhtlicue, Yemaya, Afrodita, Neptuno...

Gracias.

ww.zureyaqueipo.com

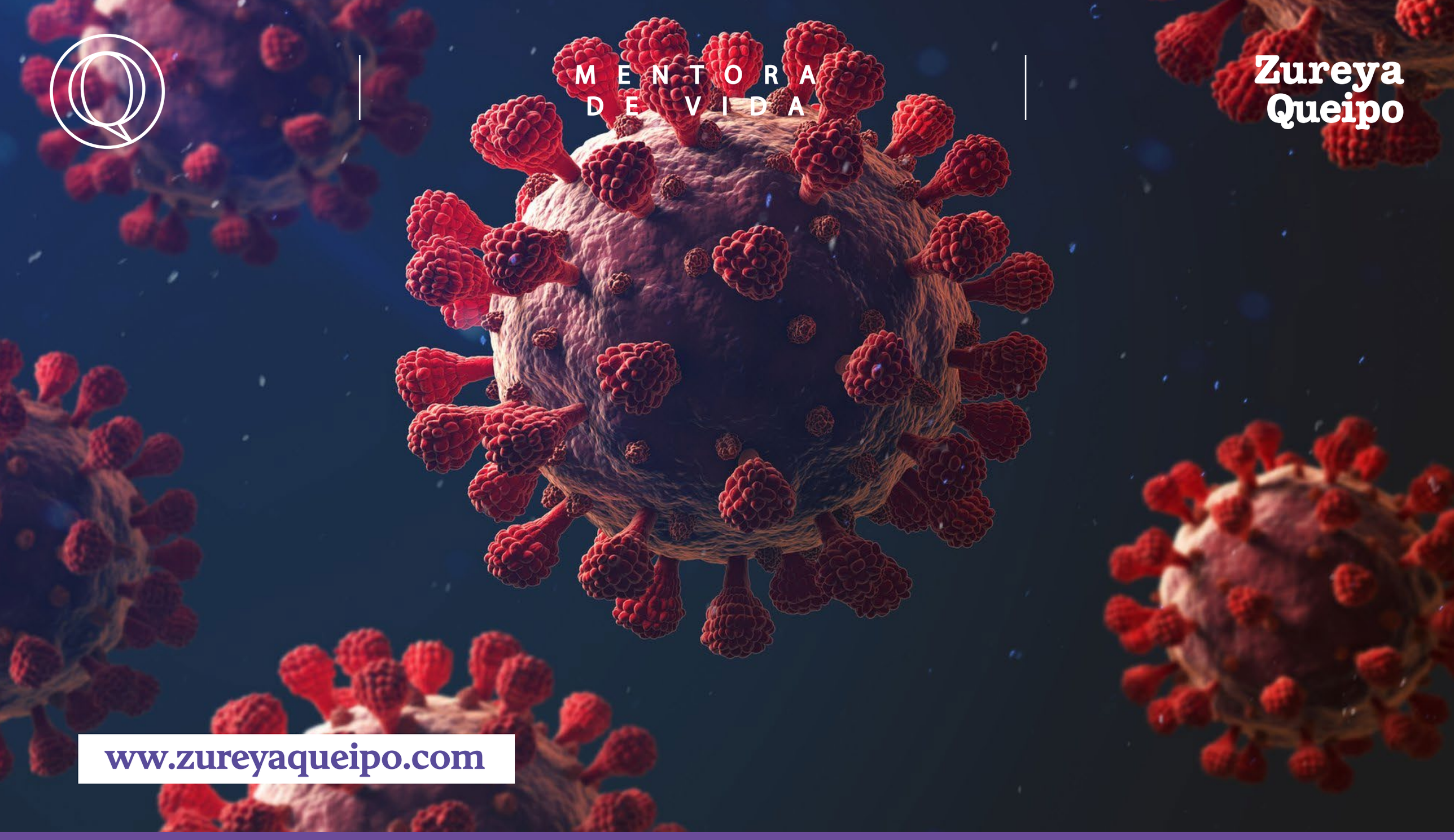
# Agradece el AIRE que respiras

Lo primero que hacemos al nacer es respirar... lo último que hacemos antes de partir, es dejar de respirar. Nos pasamos la vida respirando. Lo hacemos alrededor de unas 20 veces por minuto, 1.200 veces en una hora, casi 30.000 veces en solo un día. Son más de 800.00 en un mes. Multiplica ese número por 12 meses y luego por los años que tienes. Asombroso, ¿verdad? Agradece el aire que te mantiene con vida.

**Para reflexionar:**

- Inhalamos profundo cuando estamos enamorados
- Inhalamos poco aire si nos asustamos
- Respiración superficial = limitación
- Respiración profunda = abundancia
- Respirar profundamente desestresa
- El aire es lo que piensas
- Oxigena tu sangre
- El aire contiene la energía vital, el chi, el prana
- Te mantiene enfocado/a
- ¿Cuántos olores puedes distinguir?
- Respira conscientemente y serás libre
- Inhala contando 4 - Mantén el aire contando 4
- Exhala contando 4 - No hagas nada contando 4
- Repite, ve aumentando el número hasta que te sientas cómoda

**Si quieres cambiar tu vibración, cambia tu respiración ,Gracias.**



ww.zureyaqueipo.com

# Agradece el COVID

Seguramente esta reflexión te sorprende. ¿Agradecer el COVID? ... De qué hablas?
Con todo el desastre, confinamiento, enfermedad y muerte que ha traído...
Ser agradecidos cuando todo en nuestra vida marcha de maravilla, es fácil; aunque conveniente, no toma mucho de nuestra parte. Ser agradecido cuando lo que sucede en nuestra vida no nos gusta o no es lo que queremos, solo puede hacerlo un alma noble.

**Reflexión:**

Piensa las buenas lecciones que te ha dejado la pandemia producto del COVID

- Cuidar más tu salud
- Vivir el día de hoy
- Decir un 'te amo' más a menudo
- Contactar personas que hace tiempo no veías
- Pasar más tiempo con tu familia
- Apreciar más tu casa o apartamento
- Valorar más la vida
- Desarrollar más FE
- Respetar la muerte
- Aceptar nuestra fragilidad
- La importancia y calidez de un abrazo
- La maravilla de reunirnos
- Que le agregas...

**Gracias.**

ww.zureyaqueipo.com

# Agradece tu cuerpo

Probablemente la maquinaria más maravillosa y completa que existe sea nuestro cuerpo.
Todos los días, nos sentamos, caminamos, corremos, saltamos...

**Reflexión**

- Tus pies que soportan el peso de tu cuerpo...todo el día
- Los brazos para abrazar, cargar, levantar, bajar...
- Tu cuello para voltear a los lados la cabeza, arriba o abajo
- Las rodillas que flexionas a tu antojo
- Las manos, tus dedos, para tocar, tomar, rechazar, palpar...
- Tu boca, tu nariz, tus ojos, tu cabello
- Todos tus órganos internos
- Tu maravillosa y extensa piel
- Tu cabellera, los vellos que adornan tu piel
- Corres, brincas, saltas, bailas
- Es tanto lo que tu cuerpo permite
- Es el contenedor de tus emociones y pensamientos
- Allí donde reside tu alma.
- ¿Qué serias tú sin tu cuerpo?

**Agradece el maravilloso cuerpo que tienes,
Gracias.**

ww.zureyaqueipo.com

# Agradece a todos los que llegaron antes

Muy pocas veces nos detenemos a pensar en todas las personas que hicieron posible que nosotros disfrutemos la vida que tenemos hoy. Casi siempre cuando pensamos en la familia, tomamos en cuenta a los padres, hermanos, tíos/as, y abuelos. Llegamos hasta allí. En pocos casos integramos a los bisabuelos, a menos que hayan estado muy presentes en nuestra vida. Sin embargo, lo cierto es que, estamos aquí, gracias a todos los que llegaron antes.
Sin importar si los conocimos o no, ellos forman parte de nuestra familia, son nuestros ancestros y mucho de lo que hacemos y vivimos, es gracias, por y/o para ellos.

**Reflexión:**

- Hoy le damos lugar a todos los que llegaron antes
- A los buenos y los malos
- A los que conocimos y a los que no
- A los saludables y los enfermos
- A los exitosos y a los fracasados
- A los que tuvieron mucho y a los tuvieron poco
- A los pobres y a los ricos
- A los que se fueron y a los que se quedaron
- A los que abandonaron y a los abandonados
- A los abusadores y a los abusados
- A los que partieron a temprana edad
- A las ovejas negras y también a las blancas
- A la vida que nos dieron los padres
- A cualquiera que haya sido excluido por cualquier motivo
- A todos y cada uno le damos un lugar sagrado en nuestro corazón

**Gracias.**

## Hoy agradece a todos tus maestros

A través de nuestros años, hemos tenido la bendición de disfrutar de varios maestros. Empezando por nuestros padres, ellos son los principales maestros que tenemos, los que nos inician en esto que llamamos vida. A medida que vamos creciendo, asistimos a la guardería, la primaria, el liceo y universidad. Además, nos vamos tropezando con diferentes personas que nos dejan enseñanzas importantes y valiosas. Aun en aquellas ocasiones que en su momento pensamos que el aprendizaje no fue bueno, cuando buscamos el regalo lo encontramos. También están los maestros espirituales o de vida y desarrollo personal, de autoconocimiento.

**Reflexión**

- Piensa en tus maestros
- Los que recuerdas con un amor particular
- Aquellos que marcaron momentos en tu vida
- Los que confiaron en ti y te dieron seguridad
- En la primaria
- En el liceo
- En la universidad
- Algún curso importante
- No te olvides de:
- Tu pareja o exparejas
- Los hijos, pequeños o grandes
- Hermanas o hermanos
- Amigas o amigos

**No importa tanto lo que tú le ensenaste a ellos, importa el aprendizaje que te dejaron, Gracias.**

ww.zureyaqueipo.com

## Agradece la Tecnología

Cuando veo películas de otras épocas, he apreciado como cocinaban en leña. Mantener la choza, cabaña o vivienda caliente, solo con fogatas. Enviar a alguien caminando o a caballo para solicitar los servicios de un curandero o del único médico en varios kilómetros o millas a la redonda. Viajar en barco cuando estuvo disponible, durante meses para ir a otro continente. Hacer llegar mensajes a través de pájaros, cartas, telegramas. Poder ir al baño y tener una poceta o toilet disponible. Es tanto lo que hemos avanzado que solo unas líneas quedan muy cortas.

Sin embargo, es tanto de lo que hoy disponemos, que no nos detenemos a agradecer a todos aquellos genios que nos han hecho la vida más fácil con todos sus inventos. No importa si no conoces los nombres de tan maravillosas creaciones que disfrutamos hoy, solo agradece aquel o aquella que los invento y el hecho de tenerlo a tu disposición.

**Reflexión**

- Cuando enciendas tu cocina
- Cuando prendes el calentador o el aire acondicionado
- Cuando abres tu regadera, te metes en tu bañera o jacuzzi
- Al detenerte o continuar en un semáforo o luz de la calle
- Cuando viajas en tren o en avión
- Al hablar y ver la persona que amas que vive muy lejos de ti, a través de tu celular
- La disponibilidad inmediata de un mensaje, texto, email al otro lado del mundo
- Cuando te haces un examen de sangre, de rayos x y afines
- Al encender tu carro para ir a donde quieras
- Tu celular, computadora, calentador, aire acondicionado, la electricidad...
- Tanta tecnología por agradecer...

**Gracias**

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

## Agradécete a ti

Agradece la maravillosa creación divina que eres

Eres una creación de Dios, como quiera que se llame tu Dios. Eres un ser perfecto dentro de cualquier posible imperfección. Eres la mejor prueba de amor entre tus padres, unida al amor divino.

Muchas veces, una persona no piensa lo mejor de sí mismo/a producto de las diferentes situaciones y experiencias poco agradables que le han llevado a pensar que tiene poco valor como persona y por lo tanto no es merecedor de cosas buenas y experiencias maravillosas.

Nada más falso, nada más absurdo. Por dentro y por fuera eres un ser extraordinario.

Hoy vas a agradecer tu existencia, con todo lo que eres en cuerpo, alma y espíritu.

Con todo lo que tienes, lo que piensas, lo que haces, lo que sientes... y lo que no...

- Tú eres única, eres único
- Tú eres quién eres
- Tú eres tu vida, vívela
- Tú eres una excelente persona
- Tú eres inteligente
- Nadie es como tu
- Tú eres el mejor ser humano
- Si te heriste, ámate
- Si te fallaste, ámate
- Hazte feliz a ti, lleva a esa felicidad al mundo

**Gracias a Di@s por ti**

## Reflexión:

- Agradece tus pies que andan, tus piernas que apoyan, tu boca que besa, tu corazón que late.
- Agradece tus manos que toman y dan, tus ojos que miran, la piel que envuelve tu cuerpo
- Agradece cada paso que das, tu cuello que permite girar tu cabeza, tu cabello
- Agradece tu columna que te sostiene, la sangre que navega tu cuerpo
- Agradece cada músculo, tu carne, todos tus tejidos y órganos internos
- Agradece tus miedos y tu valentía
- Agradece tus bloqueos internos y tus grandes motivaciones
- Agradécete lo que has logrado y lo que no
- Agradece esa maravillosa historia que estas escribiendo: tu vida
- Agradécete y vive tu vida a plenitud
- Si algo no te gusta, cámbialo
- Si algo te da miedo, supéralo
- Si algo te hace vibrar, no lo sueltes

**Tu eres un regalo de Di@s para el mundo, Gracias.**

MENTORA
DE VIDA

Zureya
Queipo

ww.zureyaqueipo.com

# Agradece al Fuego

El elemento fuego es movimiento, es lo que haces, como caminas, como te mueves en el mundo y haces lo que haces. Muchas veces vamos del inconsciente si detenernos a mirar como hacemos lo que hacemos y porque lo hacemos así y no de otra manera.

**El fuego esta presente en nuestra vida diariamente:**

- Cocinamos
- Hervimos agua o cualquier liquido
- Es purificador
- Nos calentamos si hay frio
- Horneamos
- Es el calentador o heater del hogar
- Es el sol de cada día
- Es la fuerza que hace hervir la sangre
- Sale cuando estamos muy bravos y enojados
- También es la pasión en tu vida
- Es transformador
- Es la dinámica con la que haces lo que haces
- Es la fuerza para realizar cambios
- El fuego es LUZ

**¿Cómo vas por la vida haciendo lo que haces?**
**¿Cuánta pasión sientes por tu vida?**
**¿Cómo se refleja tu fuego interno en todo lo que haces?,**
**Gracias.**

ww.zureyaqueipo.com

## ¿Qué agradeces?

Te invito a que inviertas en un cuaderno de notas e inicies tu manual de agradecimiento. Agradece lo que quieras, puede ser algo muy significativo o algo que pudiera parecer sin importancia... hasta que lo escribes.

**Por ejemplo:**

- Agradece un café que te brinda una amiga, un compañero de trabajo.
- Agradece que abriste los ojos en la mañana.
- Agradece un viaje que te regalaron.
- Agradece tu salud.
- Agradece tus hijos.
- Agradece tus mascotas.
- Hay tanto para ser agradecido ...

Toma nota cada día de algo que tu agradezcas. Cuando pases por un mal momento, o no te sientas muy optimista, toma tu manual personal de agradecimiento. Te aseguro que lograrás cambiar tu estado de ánimo casi inmediatamente.

**Hoy es la reflexión número 21, hasta aquí llegamos, pero en realidad, agradecer es tan infinito como el cielo**

**Me siento muy agradecida que nos hayamos acompañado durante estos 21 días.
Gracias, gracias, gracias**