GRACIAS

El ritual que utilizo antes de dormir para no dar por hecho todo lo bueno

UNA IDEA PARA EMPEZAR

Puede que hoy no haya sido perfecto. No pasa nada. Empieza por mirar con atención todo lo que sí ha estado bien.

ANTES DE EMPEZAR

Este ejercicio es tan sencillo que es fácil no tomárselo en serio

Seguramente ya hayas escuchado lo de escribir cada noche las cosas por las que estás agradecido. Suena bien, pero también puede parecer el típico consejo que guardas y nunca pones en práctica.

Yo no quiero que acabes estas páginas pensando simplemente que agradecer es bueno. Eso ya lo sabes. Quiero que esta noche cojas un cuaderno, lo pruebes de verdad y notes lo diferente que se siente un día cuando no dejas que todo lo bueno pase desapercibido.

POR ESO LO HAGO

No escribo para convencerme de que todo va bien. Escribo para recordar lo bueno que también ha pasado.

Son dos cosas completamente distintas.

Piénsalo un segundo

Puedes tomarte un café perfecto, entrenar bien, recibir un mensaje bonito y tener un rato de tranquilidad. Pero basta con que algo salga mal por la tarde para llegar a casa pensando que el día ha sido malo.

No porque hayan ocurrido más cosas malas que buenas, sino porque lo malo hace mucho más ruido.

Agradecer es dejar de vivir como si todo lo bueno no contase.

QUÉDATE CON ESTO

No necesitas vivir algo extraordinario. Muchas veces basta con dejar de considerar normal todo aquello que un día también pediste, deseaste o necesitaste.

LO QUE EMPIEZA A CAMBIAR

No te pasan pocas cosas buenas. Se te olvidan demasiado rápido.

Tu mente está acostumbrada a detectar lo que falta, lo que molesta y lo que podría salir mal. Tiene sentido: un problema pide una solución. El problema aparece cuando ese mecanismo termina contándote una versión incompleta de tu propia vida.

UN EJEMPLO MUY SIMPLE

Diez cosas salen bien. Una sale mal.

Si no te paras a registrar las diez buenas, la única que se lleva toda tu atención es la mala. Al final del día no recuerdas lo que pasó: recuerdas aquello a lo que más vueltas le diste.

¿Qué hace entonces este ejercicio?

01 **TE OBLIGA A PARAR**

Aunque solo sean tres minutos, dejas de pasar por encima del día.

02 **LE DA PESO A LO BUENO**

Cuando lo escribes y lo explicas, deja de ser un detalle invisible.

03 **TE ENSEÑA A BUSCAR**

Con los días empiezas a detectar esos momentos mientras están ocurriendo.

NO ES MAGIA

Tu vida puede no cambiar de un día para otro.
Pero hoy ya puedes empezar a mirarla de otra manera.

ASÍ LO HAGO YO

Abro el cuaderno y empiezo con una sola pregunta

¿Qué ha pasado hoy que no quiero dar por hecho?

Pongo la fecha y escribo lo primero que me venga a la cabeza. No intento que suene profundo ni busco una respuesta perfecta. Solo intento ser concreto y honesto.

1 ESCRIBO ENTRE 3 Y 5 COSAS

No hace falta que sean grandes. Puede ser que te hayan puesto bien el café, que haya hecho buen día, que alguien te haya tratado con cariño, que hayas podido entrenar o, simplemente, que hoy no te haya dolido la cabeza.

2 NO PONGO SOLO EL TITULAR

En vez de escribir “gracias por mis amigos”, explico qué ha pasado: “gracias por la llamada de un amigo justo cuando necesitaba despejarme”. El detalle es lo que hace que vuelvas a sentirlo.

3 ME QUEDO UNOS SEGUNDOS EN UNA

Elijo la que más me ha marcado y la recuerdo sin prisa. Qué estaba haciendo, cómo me sentí y por qué tuvo valor para mí. No necesito más de veinte o treinta segundos.

LA CLAVE

No intento impresionar al cuaderno. Intento recordar el día.

Si una razón se repite, no pasa nada. Lo importante es que hoy haya sido verdad.

UNA PÁGINA DE EJEMPLO

Esto es lo que podría escribir cualquier noche

01 **Gracias porque esta mañana me han puesto el café perfecto.**

He podido estar cinco minutos tranquilo antes de empezar el día.

02 **Gracias porque hoy he entrenado con energía.**

Hace unos días me costaba mucho más y hoy he vuelto a disfrutarlo.

03 **Gracias por el mensaje que me ha enviado una persona cercana.**

Ha sido algo pequeño, pero me ha hecho sentir tenido en cuenta.

¿Ves la diferencia?

Ninguna de estas cosas es impresionante. No tienen que serlo. Lo que las convierte en valiosas es que fueron reales, ocurrieron hoy y durante unos segundos decidiste no pasarlas por alto.

Tres cosas que intento evitar

- **ESCRIBIR POR CUMPLIR**
  Si lo haces con prisa y sin sentir nada, solo estarás rellenando líneas.
- **FORZAR ALGO PROFUNDO**
  Un café, una ducha caliente o una risa también cuentan. Y mucho.
- **NEGAR UN MAL DÍA**
  Agradecer no borra lo difícil. Solo evita que lo difícil borre todo lo demás.

Y SI HOY HA SIDO UN DÍA DE MIERDA...

No te engañes. Escribe algo pequeño que haya dado un poco de aire al día. Con eso basta.

TU RITUAL DE ESTA NOCHE

Ahora sí: coge un cuaderno y pruébalo

FECHA: _____

01

02

03

EL MOMENTO EN EL QUE QUIERO QUEDARME UNOS SEGUNDOS

Hazlo durante 7 noches. Después relee todo y pregúntate: ¿de verdad me faltaban motivos?

SIGUE ENTRENANDO TU MENTE

Únete gratis a El Círculo

Dentro comparto recursos, reflexiones y retos para seguir creciendo. Escríbeme CÍRCULO y te envío el acceso.

SI QUIERES IR MÁS LEJOS

Trabaja conmigo 1:1

Si sientes que quieres elevar tu nivel y sacar todo tu potencial, escríbeme 1:1 y te cuento cómo puedo ayudarte.

La felicidad no siempre llega cuando cambia tu vida.
A veces empieza cuando dejas de pasar por alto todo lo bueno.