



PARA PRINCIPIANTES
oh pilates
MAT

DÍAS DE GRATITUD

UN SEGUIDOR DE HÁBITOS
Y DIARIO DE AGRADECIMIENTO

Queridas alumnas,

¡Bienvenidas a su seguidor de hábitos y diario de agradecimiento!

Este es un espacio muy especial que hemos creado para todas nosotras, un espacio donde podemos desconectar del ajetreo diario y **conectarnos con nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro ser interior.**

Aquí, en este rincón de reflexión y gratitud, les invito a hacer una pausa en sus días y **dedicar un tiempo para ustedes mismas.** Es un momento sagrado para **agradecer a sus mentes por ser fuertes y valientes, a sus espíritus por ser resilientes y a sus cuerpos por ser un refugio de amor y vida.**

Permítanse abrirse, escucharse y ser amables con sus pensamientos. Este es un espacio libre de juicios, un lugar donde pueden expresar sus alegrías, sus preocupaciones y sus sueños sin restricciones. **Aquí, en estas páginas, ustedes son las autoras de su historia y las narradoras de su viaje.**

Cada día, les invito a que dediquen un momento para escribir en su seguidor de hábitos y diario de agradecimiento. Puede ser por la mañana, al despertar, o por la noche, antes de dormir. Reflexionen sobre su día, anoten sus logros y desafíos, y sobre todo, practiquen la gratitud. Agradezcan por las pequeñas victorias, por los momentos de felicidad y por cada paso que están dando en este camino hacia el bienestar.

Recuerden, este es un acto de amor hacia ustedes mismas.

Sean cariñosas y respetuosas con sus pensamientos y sentimientos.

Cultiven un espacio de autoaceptación y aprecio por quiénes son en este momento.

A medida que avancen en su viaje, podrán mirar hacia atrás y ver cuánto han crecido y evolucionado.

Así que, queridas alumnas, les animo a abrazar este seguidor de hábitos y diario de agradecimiento con los brazos abiertos. Háganlo suyo y permítanse explorar sus pensamientos más profundos.

Este es un camino hacia la autenticidad y el autocuidado, y estoy emocionada de acompañarlas en esta travesía.

Con amor y gratitud,
Adri

ANTES DE EMPEZAR...

Antes de comenzar este hermoso reto, las invito a tomarse un momento para escribir cómo se sienten en este momento, justo antes de empezar. Permítanse ser sinceras y conectarse con sus emociones.



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Tengo un cuerpo perfecto, sano, hermoso y muy capaz”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Soy suficiente, soy una creación hermosa tal como soy”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Me doy permiso de brillar, me perdono y me amo”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Yo puedo y lo logro”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

"Me permito sentir placer en mi vida"



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Vine a este mundo a ser feliz”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Soy la persona que he esperado toda mi vida”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Amo la persona que soy y en la que me estoy convirtiendo”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

*“Confío en mí,
confío en mi intuición ”*



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

"Mi éxito es inevitable"

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Todo lo que deseo llega a mi en el momento perfecto”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Yo soy mi persona favorita y más importante”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

"Agradezco cada movimiento que puedo hacer hoy"



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Celebro cada meta con gratitud y alegría”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

"Soy capaz de realizar todo lo que puedo imaginar"



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

*"Hoy me permito fluir,
disfrutar y dejar ser"*



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

"Hoy confío en mis capacidades y talentos"

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

“Amo mi cuerpo, mi mente y mis procesos”

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

“Soy valiente. Hoy estoy dispuesta a actuar y a enfrentarme a mis miedos.”



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

"Hoy me permito soltar y confiar"

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...



DÍA

TRACKER DE HÁBITOS



COMPLETADO

CHECKLIST DE HÁBITOS

- Hidratarme
- Momento con mis pensamientos
- Movimiento
- Nutrir mi cuerpo
- Sueño reparador

PRIORIDADES

1.
2.
3.
4.

Momento de Gratitud

HOY ESTOY AGRADECIDA POR...

1. _____
2. _____
3. _____

ASÍ ME SENTÍ EN LA CLASE DE HOY...

*“Siento orgullo por quien fui,
por quien soy y por quién
seré a partir de hoy”*

QUERIDAS ALUMNAS...

¡Han llegado al final de este increíble reto!

Les invito a tomarse un momento para reflexionar y escribir cómo se sienten ahora, después de haber completado estos 21 días de crecimiento y autodescubrimiento.

Sus palabras serán un testimonio de su progreso y dedicación.

Hola hermosas,

Llegamos al final de este emocionante viaje de 21 días juntas. **Quiero agradecerles de todo corazón por su dedicación, esfuerzo y valentía en este reto.** Ha sido un honor acompañarlas en este proceso de fortalecimiento de mente y cuerpo.

Recuerden que esto es solo el comienzo de un camino hacia el bienestar. Sigamos creciendo, aprendiendo y amándonos a nosotras mismas en cada paso que demos. **Cada día es una nueva oportunidad para cuidarnos y ser cariñosas con nuestros pensamientos y cuerpos.**

Espero que continúen en este viaje, sintiéndose más fuertes, más conscientes y con un amor profundo hacia ustedes mismas. Siempre estaré aquí para apoyarlas en su camino hacia el bienestar integral.

Con gratitud y cariño,
Adri