

# MINDFUL MAMA

EMBARAZO



MATERNIDAD

*me lo dijo*



*la matrona*

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....  
.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....  
.....  
.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....  
.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....  
.....  
.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....  
.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....  
.....  
.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....  
.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....  
.....  
.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....

.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....

.....

.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....

.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....

.....

.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....

.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....

.....

.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....

.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....

.....

.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....

.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....

.....

.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1

.....

2

.....

3

.....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....

# Mi diario de gratitud



Buenos días



*3 razones por las que me siento agradecida:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué voy a hacer para tener un gran día?*

.....  
.....

*Mis afirmaciones para hoy:*

.....  
.....  
.....



Buenas noches



*3 cosas maravillosas que han sucedido hoy:*

1 .....

2 .....

3 .....

*¿Qué podría haber hecho para tener un día mejor?*

.....

*Un pequeño recordatorio para mañana*

.....