



# DIARIO CREATIVO PARA DAR LAS GRACIAS CADA DÍA CON 52 INSPIRACIONES

## Autor

**Sirio Press** es un equipo de expertos independientes, especializados en distintas disciplinas, que trabajan para la difusión de obras divulgativas que promueven el desarrollo personal y un estilo de vida saludable.



Título: *Diario de gratitud y mandalas para colorear.*  
Subtítulo: *52 reflexiones para dar las gracias cada día, cultivar la creatividad y transformar tu vida.*  
Autor: Sirio Press  
P. sin IVA: 6,72€ PVP: 6,99€  
Tamaño: 15 x 23cm Nº págs: 144  
THEMA: VSPM BISAC: SEL031000  
Encuadernación: Rústica Categoría: B  
ISBN: 9788418000737

## CLAVES DE VENTA

- ✓ Incluye **mandalas** para colorear.
- ✓ **52 frases inspiradoras** para cultivar la gratitud y el autocinocimiento.
- ✓ Diseño **a color**.
- ✓ Los diarios son **tendencia**.
- ✓ Excelente relación **calidad - precio**.

## TAGS

DIARIO // JOURNAL // AGENDA // NOTAS  
DIY // LETTERING // COLOREAR // MANDALAS  
CREATIVIDAD // ESCRIBIR // GRATITUD // PERDÓN  
AUTOCONOCIMINETO // AUTOESTIMA // CONCIENCIA  
HO-OPONOPONO // GRACIAS // TRANSFORMACIÓN



## Sinopsis

La gratitud no es solo una emoción, también es una actitud ante la vida, y podemos empezar a desarrollarla en este preciso momento. Dar las gracias nos convierte en personas más felices ya que el acto de agradecer es el acto de enfocarse en lo positivo de nuestra existencia. Desde los grandes dones a los pequeños detalles cotidianos (el café de la mañana, una sonrisa, un encuentro inesperado, un paseo, el aroma de un libro, una receta casera, un domingo de relax...). Este libro es la guía que necesitas para iniciar tu camino de autoconocimiento y transformación. Es muy fácil de utilizar: está organizado semanalmente (aunque puedes seguir tu propio ritmo e ir escribiendo los días que te apetezca). Cada semana arranca con un mandala para colorear y una perla de sabiduría, citas inspiradoras que te ayudarán a escribir tu *Agradecimiento del día*. También hay hojas especiales en las que podrás anotar reflexiones más profundas y personales sobre la compasión, el perdón, el autocuidado, etc. Sin duda, este diario es una herramienta única y valiosa, pues incorporar la técnica de colorear mandalas a la práctica de la gratitud nos da la oportunidad de trabajar nuestros niveles de atención y conseguir un mayor estado de relajación, facilita la expresión e identificación de emociones, y propicia la aceptación personal y el autoconocimiento.

## Libros relacionados:

