

ESQUEMA DIARIO DE TRABAJO (ESTRUCTURA PARA CADA DÍA):

DÍA 5 – HOD: GRATITUD

Esencia de la Sefirá: Hod

representa la entrega, la rendición y la gratitud. Es el arte de reconocer que no estamos solos, que hay sabiduría más allá de nuestro control.

Práctica Matinal

Afirmación del día:

"Agradezco y confío en la sabiduría divina."

Intención para hoy:

¿Qué puedes agradecer hoy?

¿Qué situación puedes entregar a Hashem?

Ejercicio del Día: Diario de Gratitud

Escribe 3 cosas por las que agradeces profundamente.

1.

2.

3.

Reflexión: ¿Cómo cambia tu energía al agradecer?

Liberación del Pasado

¿Cuándo quisiste controlar todo y te frustraste?

¿A qué puedes rendirte hoy con fe?

Frase que dejas ir hoy: ...

Diario Nocturno

¿Qué milagro o señal pequeña notaste hoy? _____

Frase positiva de cierre: "Al soltar el control, me alinee con la divinidad."

