Abundancia cotidiana

Un espacio para disfrutar, elegir y recibir.



Preguntas y prácticas para volver a vos con gestos simples y posibles.

Adriana Urse Alaniz · Infinito Equilibrio LatinoAmérica

No tenés que ganarte el derecho a disfrutar.

Seres infinitos, este cuaderno es una invitación a mirar cómo nos tratamos en los pequeños momentos del día.

Acá usamos la palabra abundancia para hablar de atención, disfrute, cuidado y capacidad de elegir. No es una medida de tu valor ni una promesa de ingresos. Podés atravesar una dificultad y seguir mereciendo bienestar.

Elegí una práctica, probala con lo que ya tenés y anotá qué notás. No hace falta comprar nada ni completar todo de una vez. Si una propuesta no encaja con vos, adaptala.

Hoy, para mí, vivir con más abundancia se parecería a…

¿Qué me gustaría dejar de postergar para mí?

Tu ritmo también cuenta. Este cuaderno no es una nueva exigencia.

Usá tu taza favorita.

Elegí una bebida y un recipiente que te guste. Durante los primeros sorbos, observá la temperatura, el aroma y la sensación de estar ahí.

¿Qué detalle agradable ya tengo y suelo pasar por alto?

¿Qué cambia cuando le presto atención a algo sencillo?

Después de preparar mi bebida, voy a regalarme un minuto de pausa.

Pregunta para abrir: ¿qué otra posibilidad podría considerar acá?

Hoy también es una ocasión especial.

Elegí algo que reservás para después: un perfume, una prenda, un plato o una canción. Usalo hoy, si te resulta cómodo y posible.

¿Qué estoy guardando y qué condición pongo para disfrutarlo?

¿Esa condición sigue teniendo sentido para mí?

Hoy voy a usar o disfrutar…

Pregunta para abrir: ¿qué otra posibilidad podría considerar acá?

Un rincón que te reciba.

Elegí una superficie pequeña. Retirá lo que no necesitás y acomodá algo que te resulte agradable. Podés abrir una ventana si el clima y el entorno lo permiten.

¿Qué parte de mi espacio me está pidiendo atención?

¿Qué puedo simplificar sin gastar ni querer resolver toda la casa?

Voy a dedicar unos minutos a…

Pregunta para abrir: ¿qué otra posibilidad podría considerar acá?

Sentate. Saboreá.
Date tiempo.

En una comida o merienda, elegí un momento sin pantallas, aunque sea breve.
Acomodate y observá qué te resulta agradable. Adaptá esta propuesta a tus necesidades.

¿Cómo suelo tratarme cuando llega el momento de comer o descansar?

¿Qué gesto haría este momento más amable?

En mi próxima pausa voy a…

Pregunta para abrir: ¿qué otra posibilidad podría considerar acá?

Date tu lugar.

Elegí una situación pequeña en la que quieras expresarte con más claridad: pedir tiempo, proponer una idea o decir qué preferís. La confianza puede convivir con los nervios.

¿Dónde estoy dejando mi preferencia siempre para el final?

¿Qué diría si mi voz también tuviera lugar?

Mi próximo paso posible es…

Pregunta para abrir: ¿qué otra posibilidad podría considerar acá?

Una semana para observarte.

Elegí un gesto por día. Anotá qué hiciste y qué notaste, sin calificarte ni buscar una semana perfecta.

Lunes

Mi gesto: _____ Noté: _____

Martes

Mi gesto: _____ Noté: _____

Miércoles

Mi gesto: _____ Noté: _____

Jueves

Mi gesto: _____ Noté: _____

Viernes

Mi gesto: _____ Noté: _____

Sábado

Mi gesto: _____ Noté: _____

Domingo

Mi gesto: _____ Noté: _____

Lo que quiero seguir eligiendo.

Volvé a estas preguntas después de probar las prácticas. Podés reconocer un avance pequeño y también algo que todavía cuesta.

¿Qué gesto disfruté más y por qué?

¿Qué dificultad apareció? ¿Cómo podría hacerlo más sencillo?

¿Qué quiero repetir la próxima semana y en qué momento?

Mi acuerdo conmigo: puedo empezar pequeño, cambiar de idea y volver a elegir.

Disfrutar también puede ser una elección.

No necesitás convertir cada momento en algo extraordinario. A veces alcanza con estar un poco más presente en lo que ya está.

Si te sirven las preguntas abiertas, podés cerrar tu práctica con: «¿Qué más es posible para mí hoy?» No necesitás encontrar una respuesta inmediata.

Este material reúne ejercicios originales de reflexión. La inspiración temática proviene del artículo «5 hábitos diarios para atraer la abundancia y mejorar tu relación con el dinero», de Maria T, publicado en Frugal y Abundante el 9 de julio de 2026. Se adapta con una mirada de bienestar cotidiano, sin reproducir el artículo ni atribuirle efectos económicos garantizados.

Consultar el artículo de referencia

Preguntas, selección y propuesta editorial para
Adriana Urse Alaniz
Infinito Equilibrio LatinoAmérica

Todo en la vida viene a mí con facilidad, gozo y gloria®