



**JUANJO  
FRAILE**

# LA MAGIA DE LA GRATITUD

Cómo activar la fuerza más poderosa  
que tienes para ser feliz y tener éxito

Incluye 8 audios con meditaciones guiadas  
por el autor y un Diario de la Gratitud

  
alienta  
EDITORIAL

# La Magia de la Gratitud

Cómo activar la fuerza más poderosa que tienes  
para ser feliz y tener éxito

**JUANJO FRAILE**



© Juan José Fraile, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-023-1

Depósito legal: B. 7.161-2020

Primera edición: junio de 2020

Preimpresión: Fotocomposición gama, sl

Impreso por Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

---

Bienvenido a <i>La Magia de la Gratitud:</i> <b>mi alegato por la vida</b> .....	13
<b>1. ¿Por qué este libro? Y, sobre todo, ¿para qué?</b> .....	23
<b>2. Diez reflexiones para mejorar tu vida y activar la Gratitud: ser más feliz si sabes cómo</b> ....	33
2.1. No lo pienses tanto... «Rumiar» tus pensamientos no es bueno .....	35
2.2. Conoce y disfruta del universo positivo de tus emociones .....	42
2.3. Gestiona tus miedos para que no te condicionen ni te limiten .....	47
2.4. Calma la ansiedad, tus tensiones y el estrés .....	53
2.5. «Darse cuenta»: aprende a observar tus cinco sentidos y todas las señales que te ayudan a mejorar .....	57
2.6. Disfruta del instante: la realidad de la incertidumbre .....	61

2.7. Descubre la Magia del perdón .....	66
2.8. Si lo dices, lo creas: el poder de tus palabras .....	70
2.9. El poder de una sonrisa .....	75
2.10. Te mereces sentir alegría y ser más feliz .....	79
<b>3. Las tres herramientas que activan la Magia de la Gratitud .....</b>	<b>83</b>
3.1. Primera herramienta: tu Altar de la Gratitud .....	92
3.2. Segunda herramienta: tu Piedra Mágica .....	102
3.3. Tercera herramienta: tu Diario de la Gratitud .....	113
<b>4. Siete ejes de tu vida donde aplicar la Magia de la Gratitud .....</b>	<b>127</b>
4.1. Activa la Gratitud en la autoaceptación y la autoestima .....	133
4.2. Utiliza la Gratitud para soltar y superar «lo negativo» de tu vida .....	141
4.3. Aplica la Gratitud para mejorar tu salud ..	147
4.4. Cómo la Gratitud te ayuda a mejorar y fortalecer todas tus relaciones .....	154
4.5. La Gratitud en la incertidumbre .....	164
4.6. Utiliza la Gratitud para atraer abundancia a tu vida .....	173
4.7. Usa la Magia de la Gratitud para activar y hacer crecer tu felicidad .....	185
<b>5. Reflexiones de Gratitud para aprender, mejorar y disfrutar .....</b>	<b>195</b>

<b>6. Siete más una meditaciones guiadas para ayudarte a activar y potenciar la Magia de la Gracitud . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>7. El Diario de la Gracitud: veintiún días para mejorar tu vida . . . . .</b>	<b>221</b>
Referencias y lecturas recomendadas . . . . .	269
Agradecimientos . . . . .	275

# **Capítulo 1**

**¿Por qué este libro?  
Y, sobre todo, ¿para qué?**



*\* He dejado estos espacios en todas las páginas para que puedas añadir tus notas y comentarios.*

La mayoría de las experiencias dolorosas (muchas aparentemente incomprensibles) de tu pasado o presente, como las crisis de salud, las crisis económicas, los conflictos de autoestima y los emocionales o las crisis de relaciones... son en realidad **experiencias clave** de las que has podido, puedes y podrás aprender mucho, y mejorar aún más. Tú, que ahora lees este libro, que me regalas tu tiempo para compartir reflexiones que te ayuden a mejorar, quieres ser más feliz, más alegre e infinitamente más dichoso. Todos tenemos la necesidad de buscar herramientas que nos ayuden a estar mejor... y, muy especialmente, todos buscamos con mayor urgencia y determinación esas herramientas cuando convivimos con algún tipo de crisis o situación dolorosa.\*

Un buen amigo me confesaba hace años que cualquier crisis que sufrimos de forma inesperada será con el paso del tiempo, la perspectiva y la humildad suficientes, un **regalo vital** para



crecer y lograr ser más felices. Pero lo que decía mi amigo —como seguramente te ha sucedido a ti también— costaba y cuesta creerlo cuando se está en medio de uno de esos momentos de crisis en la vida. Es más..., seguro que si buscamos el lado positivo de una situación negativa mientras estamos sufriendola, no encontraremos demasiadas ideas que nos hagan ver ese regalo que se supone que estamos recibiendo.

En mi caso personal, no sólo no creía que estuviera teniendo un maravilloso regalo durante los malos momentos, sino que rechazaba la posibilidad y me centraba en «pensar» en busca de la solución al problema o crisis. ¿Y cómo pensaba esa posible solución? Sencillo, me pasaba largas horas y días rumiando todos los posibles pensamientos desde el prisma del dolor, el sufrimiento, la tristeza o la ansiedad que estaba sintiendo. Y, curiosamente, cuanto más buscaba la salida pensando y dándole vueltas a esa situación negativa, más angustia y dolor me autogeneraba. Innumerables veces he tratado de «controlar» o tener todos esos pensamientos negativos y miedos bajo control... pero era imposible: cada vuelta de ideas o rumia de pensamientos suponía más angustia y agobio a corto plazo.

Imagino que a ti te puede haber sucedido (o quizá te suceda en este mismo instante) algo similar y sabrás que es absolutamente agotador y frustrante luchar por dominar pensamientos



y generar un control para acabar comprobando que es imposible.

Pero todo eso ya lo sabes, y no te aporonto nada nuevo ni bueno con mi reconocimiento de que no eres la única persona a la que le sucede. ¡Claro que no! Por ello, déjame que te cuente cuándo y cómo cambió mi vida para que podamos compartir no sólo este libro, sino también la Magia y la fuerza más potente y maravillosa que yo he conocido: **la Magia de la Gritud.**

Todo comenzó, como siempre que uno no está bien, cuando estaba tratando de entender y superar (una vez más) una experiencia negativa y dolorosa que atravesaba. Al igual que en otras ocasiones del pasado, trataba de entender, razonar, pensar y controlar aquella experiencia: ideas, análisis, pensamientos, ansiedad... Utilizaba todas las armas mentales que tantas otras veces no funcionaron, pero, aun así, lo volvía a intentar. Sin embargo —y justo ahí comienza la **Magia** y toda esta nueva experiencia que quiero compartir contigo en este libro—, en medio del sufrimiento de aquella ocasión la vida me hizo un regalo totalmente inesperado: dejé de rumiar pensamientos y, por casualidad o instinto, me pude centrar en una emoción bonita, un sentimiento intenso y positivo (que nada tenía que ver con el problema) que me provocó una alegría y una felicidad inmensas. Aún recuerdo aquella emoción y, sobre todo, lo que sucedió en ese mismo instante: se activó en mis sentimien-



tos una **Gratitud** infinita hacia aquellas emociones que me generaron alegría e hicieron desaparecer al instante todos los pensamientos negativos, la angustia y los miedos que padecía. Fue increíble darme cuenta en aquel momento de algo que cambió mi vida: que si lograba tener una emoción bonita y alegre, si lograba sentirla intensamente, desaparecerían los pensamientos negativos, los miedos, las tensiones y los agobios. Pero no acaba ahí: justo cuando la emoción eliminaba los pensamientos negativos, en ese instante, el sentimiento de **Gratitud** a esa emoción y sus impulsores era realmente inmenso.

Había aprendido que si en mis momentos más complicados buscaba conectarme al cien por cien con mi mundo emocional, con un sentimiento alegre y bonito, mis ansiedades y pensamientos quedaban apartados y se activaba una emoción de **Gratitud** que alargaba mi instante de Felicidad. ¡Era genial!

Di un paso más: comencé a trabajar la emoción de la Gratitud para provocar sentimientos y sensaciones más felices y alegres. Sentir la Gratitud me abría la puerta a algo mágico: mis emociones alegres podían convivir con pensamientos menos positivos y, poco a poco, los problemas o situaciones negativas tenían mucha menos importancia. Tanto tú como yo podemos «provocar» que la emoción y el sentimiento de **Gratitud** esté presente en nuestras vidas de forma voluntaria (y no sólo casual), impulsando nues-



tras emociones de felicidad y alegría. Estaba en un camino nuevo y fascinante. Buscaba libros y vídeos que me lo pudieran explicar, donde aprender más, donde encontrar técnicas y testimonios que me ayudasen. Quería poder sentir más veces (especialmente en los momentos más complejos de cada día) esa sensación de Gratitude, Alegría y Felicidad.

Lo que buscaba, lo que quería fomentar, no estaba en las ideas, ni en los pensamientos... estaba en mis emociones y los sentimientos dentro de mí; la Gratitude que buscaba había que sentirla. El desafío era fantástico: me di cuenta de que las emociones estaban absolutamente apartadas del control emocional, la lógica y los pensamientos. Las emociones de Gratitude las percibía a través de los sentidos, dándome cuenta de cuántas situaciones, personas, circunstancias, casualidades y casos existen en nuestro entorno que nos provocan emociones e instantes maravillosos.

Y observé dos cuestiones increíbles: la **Gratitude** eliminaba los malos pensamientos y, a la vez, impulsaba una Magia que generaba más alegría y felicidad, sin esperarla. Así, el denominador común de todas las emociones y sentimientos de felicidad es siempre el mismo: la **Gratitude**. Por tanto, como verás en los próximos días, la Gratitude es la generadora de emociones y sentimientos de alegría y felicidad: es **la Magia** que los provoca. Y puedes usarla libremente todas las veces que lo necesites... ¡sin límites!



En este libro quiero compartir contigo ideas, reflexiones sobre temas que realmente importan en la vida, herramientas para activar la **Gratitud y su Magia...** Vas a poder leer, escuchar, meditar, reflexionar... y también subrayar, escribir, pintar o colorear. Todo ello en un viaje hacia la felicidad estructurado en bloques independientes entre sí, pero casualmente planteados para que los concretes en lo que me gustaría que se convirtiera en tu nueva guía diaria.

Repasaremos juntos pensamientos y hábitos que influyen en nuestras vidas de forma cotidiana, limitando de forma directa nuestras emociones y sentimientos, y los colocaremos en el centro de una nueva perspectiva para que no nos limiten.

Te enseñaré las tres herramientas más potentes que existen para activar la Magia de la Gratitud de una forma sencilla, inmediata y ajustada a tus necesidades personales. Herramientas para que uses de forma ilimitada, ya que te prometo que cuanto más las utilices, más feliz, plena, alegre y próspera será tu vida. ¡Te lo aseguro!

Activaremos la Magia de la Gratitud en siete ejes clave de tu vida, aplicando nuevas perspectivas, hábitos y las tres herramientas de la Gratitud. Tú mismo pondrás en marcha nuevos hábitos diarios que te ayudarán a vivir más feliz, a estar más sano, a obtener más abundancia y a generar relaciones alegres. Con el Diario de la Gra-



titud tú impulsas lo mejor de tu vida en tan sólo veintiún días.

Finalmente, te invitaré a abrir un tiempo de reflexión personal a través de ejercicios de meditación y la lectura de testimonios y relatos de buenos amigos con una experiencia increíble en la vida, que se han sumado a este libro para aportarte sus puntos de vista y que pueden inspirarte si lo deseas.

Hoy, ahora, al haber comenzado a leer este libro, has dado ya el paso más importante que puedes llegar a imaginar porque **ya has comenzado a practicar la Magia de la Gratitud** y estás más cerca de hacer de la **Gratitud** tu nuevo estilo de vida. Seguro que te has sentido agradecido muchas veces en el pasado (por lo que piensas que esto «no es nada nuevo...»). Sin embargo, en los próximos días conocerás y experimentarás intensamente la Magia de la Gratitud dónde, cuándo y las veces que tú quieras, de forma ilimitada. Y verás cómo tu vida mejora cada día, cómo la felicidad y tu alegría se intensifican, cómo los desafíos y dificultades serán instrumentos para tu mejora personal y aprendizaje; cómo tus miedos o la ansiedad decrecen porque aprenderás a convivir pacíficamente con tus pensamientos y a activar emociones positivas que te ayuden.

Bueno, cuando descubras la Magia de la Gratitud que hay dentro de ti... y cuando compruebes lo sencillo que es activarla, verás los re-



sultados sorprendentes y tu vida comenzará un camino de emociones, casualidades, circunstancias y sentimientos como nunca llegaste a imaginar.

Sólo una sugerencia importante: **practicar la Magia de la Gratitud es sentir la Gratitud deliberadamente**, porque es la fuerza de ese sentimiento y la práctica continuada del mismo lo que acelerará de forma increíble las mejoras en tu vida.

Espero de todo corazón que disfrutes,  
que mejores y que compartas todo  
lo bueno que está por llegar.

Infinitas gracias por dedicarme  
tu tiempo a través de estas páginas...  
Desde ahora estoy para lo que pueda ayudarte.  
Gracias, Gracias, Gracias.

