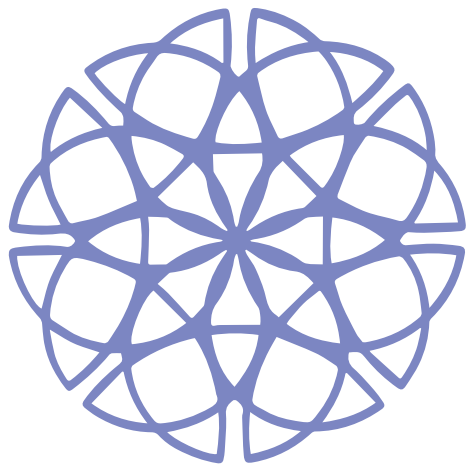


Diario de *gratitud*



Diario de *gratitud*

Bienvenido al **Diario de Gratitud**, donde encontrarás diferentes espacios para agradecer, reflexionar y **hacer conciencia** de todo aquello que vale la pena que nos brinda la vida.

Volver un hábito la gratitud nos brinda muchísimos beneficios y satisfacciones, así que **¡te recomendamos ser constante!**



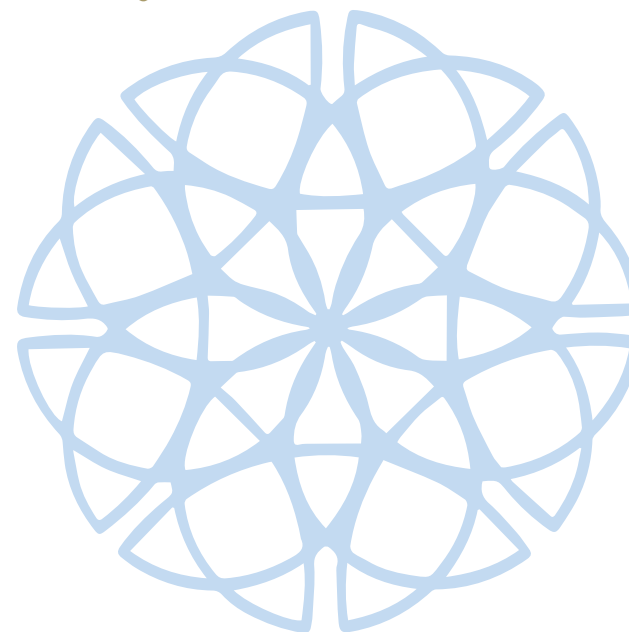
Diario de *gratitud*

Día: / /

Hoy agradezco:

Diario de *gratitud*

Día: / /



Colorea el mandala de acuerdo a tus emociones
Hoy me siento:

- | | | |
|-------------|--------------|---------------|
| ● Tranquilo | ● Enojado | ● Emocionado |
| ● Feliz | ● Enamorado | ● Curioso |
| ● Triste | ● Perdido | ● Pensativo |
| ● Inquieto | ● Ansioso | ● Ilusionado |
| ● Frustrado | ● Agradecido | ● Melancólico |

Diario de
gratitud

Día: / /

Mis logros del mes fueron:

Agradezco porque pude hacerlo gracias a:

Persona:

Circunstancia o situación:

Diario de
gratitud

Día: / /

Una cosa por la
que agradeces hoy:

Persona por la que
estás agradecida de
tener en tu vida:

Habilidad que
agradeces tener:

Experiencia por la
que hoy agradeces:

Recuerdo que te hace sonreír
por el que hoy agradeces:

Diario de gratitud

Día: / /

Libro que agradeces
haber leído:

Lugar que agradeces
conocer:

Conocimiento por el que
agradeces hoy:

Parte de tu cuerpo con la que
te sientes agradecido hoy:

Momento de la semana por
el que agradeces:

Diario de gratitud

Día: / /

Y para cuando pienses que ya agradeciste todo...
aquí te damos más ideas:

Qué tradición agradeces hoy: _____

Qué familiar: _____

Qué maestro: _____

Qué reto: _____

Qué aparente mala decisión: _____

Qué aparente mal resultado: _____

Qué canción: _____

Qué libro: _____

Qué frase: _____

Qué aroma: _____

Qué acto de bondad: _____

Qué color: _____

Qué tecnología: _____

Qué obra de arte: _____

Qué viaje: _____

Qué comentario que escuchaste: _____

Qué lección que te dejó alguien mayor: _____