

DIARIO DE *gratitud*

HOY ME SIENTO



FECHA: _____ LUGAR: _____

YO: _____ ESTOY AGRADECIDA POR: _____

MIS 3 AFIRMACIONES DEL DÍA:

YO _____ SOY _____
YO _____ SOY _____
YO _____ SOY _____

HOY DESEO QUE MI DÍA SEA:

HOY ELIJO PARA MI CRECIMIENTO:

- LEER ☐
- EJERCICIO FÍSICO ☐
- MEDITAR ☐
- CITA CONMIGO ☐
- COMER SALUDABLE ☐
- DARME UN GUSTO ☐

ME SIENTO ORGULLOSA DE MI HOY PORQUE...



MI MOMENTO FAVORITO DEL DÍA FUE...

VASOS DE AGUA QUE TOMÉ

