DIARIO DE GRATITUD DE 30 DÍAS

Practica la Gratitud Diaria

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente."

"Escribir un diario de gratitud reconfigura la mente para notar lo bueno."

"Anota algo bueno; mañana buscarás dos."

Día 1

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una habilidad por la que estás agradecido/a

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 2

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo bonito que notaste

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 3

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo de tu hogar que amas

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 4

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo sencillo que te hizo feliz

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 5

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un libro, canción o serie que te inspiró

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 6

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una persona que confió en ti

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 7

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo que das por hecho y aprecias

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 8

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una decisión saludable que tomaste hoy

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 9

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un momento en que ayudaste a alguien

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 10

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo que das por hecho y aprecias

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 11

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una habilidad por la que estás agradecido/a

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 12

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un reto que manejaste bien

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 13

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una conversación que significó algo

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 14

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un libro, canción o serie que te inspiró

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 15

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un lugar donde te sientes en paz

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 16

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo que tu cuerpo hace bien hoy

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 17

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una conversación que significó algo

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 18

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una habilidad por la que estás agradecido/a

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 19

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una meta por la que agradeces poder trabajar

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 20

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo sencillo que te hizo feliz

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 21

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un momento en que ayudaste a alguien

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 22

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo que tu cuerpo hace bien hoy

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 23

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una lección que aprendiste recientemente

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 24

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una habilidad por la que estás agradecido/a

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 25

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una habilidad por la que estás agradecido/a

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 26

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una pequeña victoria de la que estás orgulloso/a

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 27

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo bonito que notaste

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 28

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un libro, canción o serie que te inspiró

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 29

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un libro, canción o serie que te inspiró

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Día 30

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Una meta por la que agradeces poder trabajar

Tres cosas buenas que pasaron hoy:

1.

2.

3.

Una cosa que haré de otra manera mañana:

Sobre este Recurso

DIARIO DE GRATITUD DE 30 DÍAS

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Imprime todas las copias que quieras para uso personal, familiar o en clase.

No lo revendas, por favor.

Más diarios y planificadores gratuitos: myebooksbuy.com/free-resources