MOMENTOS DE GRATITUD

Practica la Gratitud Diaria

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

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

"Anota algo bueno; mañana buscarás dos."

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente."

Día 1

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 2

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un recuerdo que te calienta el corazón

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 que tu cuerpo hace bien hoy

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: Alguien que te mejoró el día

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: Una persona que confió en ti

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: Un reto que manejaste bien

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 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 9

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 10

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 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 16

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 17

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Algo que esperas con ilusión

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: Algo bonito que notaste

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: 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 21

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 22

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 23

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 24

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 25

Hoy soy agradecido/a por:

Pista: Un momento que te hizo sonreír hoy

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: 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 27

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 28

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 29

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 30

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:

Sobre este Recurso

MOMENTOS DE GRATITUD

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