

5 minutos



DIARIO DE

Gratitud

GRATEFUL



¿QUÉ ES LA GRATITUD?

La gratitud es la expresión de aprecio por lo que uno tiene. Practicar la gratitud significa hacer esfuerzos conscientes para contar las bendiciones y notar lo bueno de la vida.

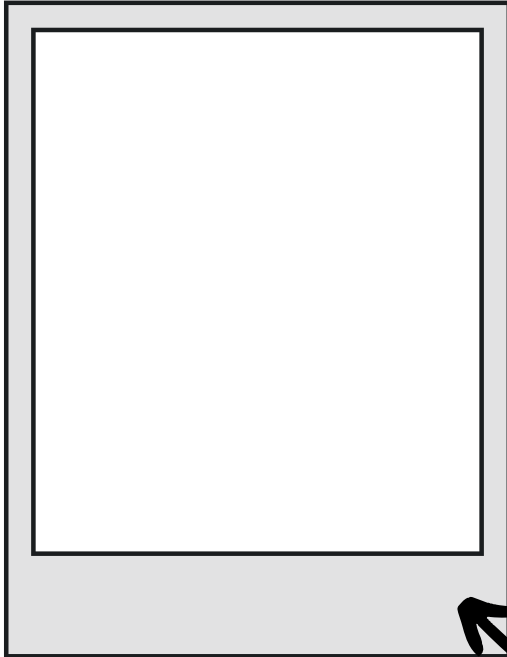
BEING GRATEFUL...

- te mantiene tranquilo/a y alegre
- mejora el estado de ánimo y la autoestima
- reduce los sentimientos de soledad y aislamiento
- ayuda a desarrollar relaciones más fuertes
- mejora la calidad del sueño
- fomenta la positividad y el optimismo
- hace la vida más placentera

**EMPIEZA CADA DÍA
CON UN CORAZÓN
AGRADECIDO.**



TODO SOBRE MÍ



Mi nombre es: _____

Tengo _____ años.

Soy de: _____

Estoy en Grado: _____

Mi cumpleaños es: _____

My Self Portrait!

Mis 5 actividades favoritas son:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Mi comida favorita es:

Mi materia favorita es:

My wish for this year is: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____



Hoy, estoy agradecido/a por:

1. _____
2. _____
3. _____



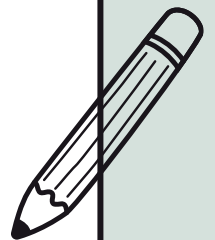
Esta persona me hizo sonreír hoy:



Me siento:



¿Qué hizo que hoy fuera especial? Dibújalo o escríbelo.



NOMBRE: _____

FECHA: _____



Hoy, estoy agradecido/a por:

1. _____
2. _____
3. _____



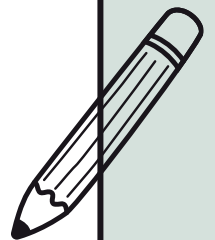
Esta persona me hizo sonreír hoy:



Me siento:



¿Qué hizo que hoy fuera especial? Dibújalo o escríbelo.



NOMBRE: _____

FECHA: _____



Hoy, estoy agradecido/a por:

1. _____

2. _____

3. _____



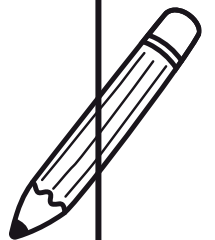
Esta persona me hizo sonreír hoy:



Me siento:



¿Qué hizo que hoy fuera especial? Dibújalo o escríbelo.



NOMBRE: _____

FECHA: _____



Hoy, estoy agradecido/a por:

1. _____

2. _____

3. _____



Esta persona me hizo sonreír hoy:



Me siento:



¿Qué hizo que hoy fuera especial? Dibújalo o escríbelo.

