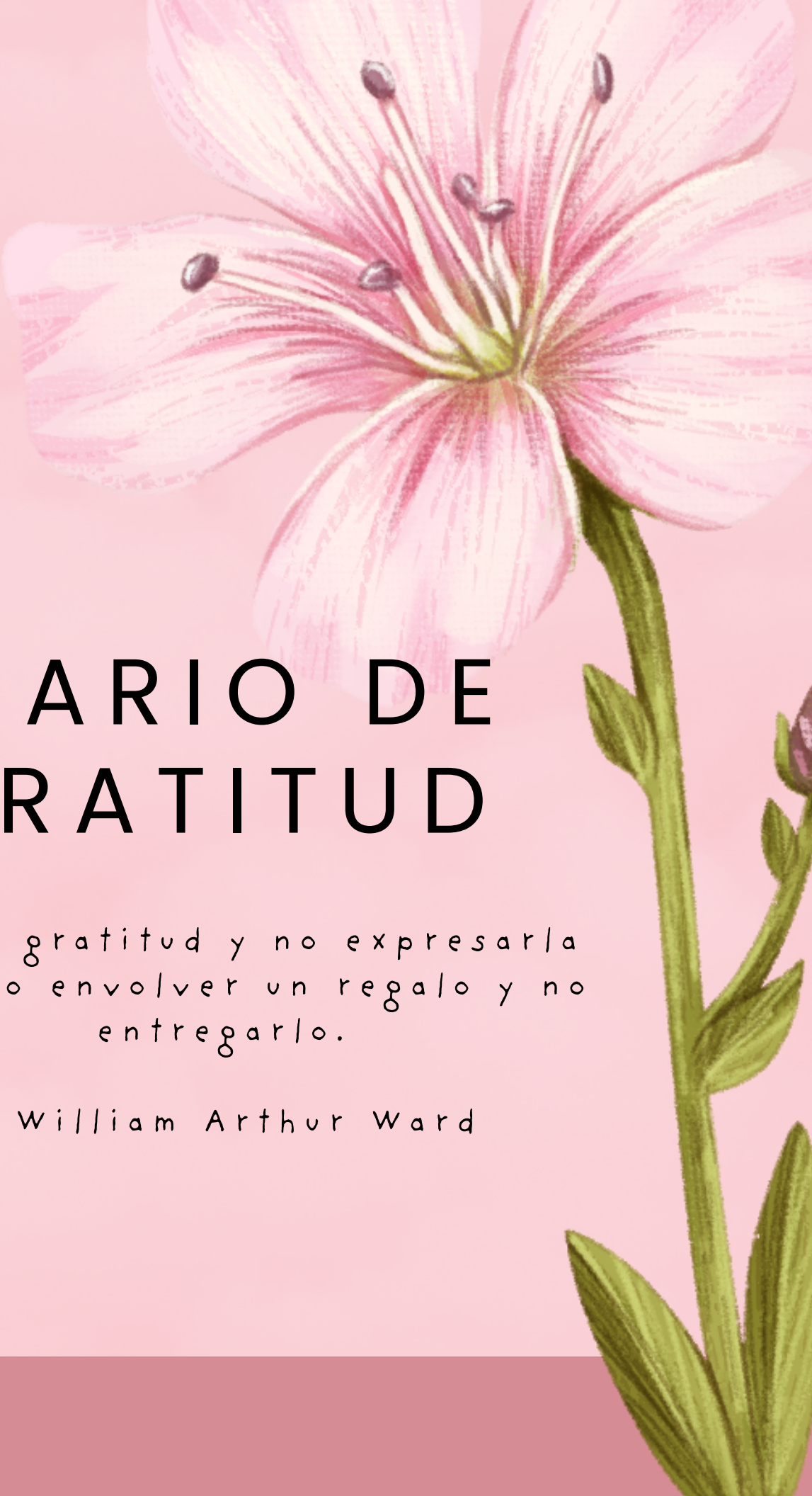


A detailed illustration of a pink lily flower with six petals, each featuring a prominent pink and white striped pattern. The center of the flower shows six stamens with dark anthers. The flower is attached to a green stem with several green leaves. In the background, there are soft, out-of-focus pink shapes, possibly other flowers or clouds, against a light pink gradient. The overall style is soft and artistic.

# DIARIO DE GRATITUD

Sentir gratitud y no expresarla  
es como envolver un regalo y no  
entregarlo.

— William Arthur Ward

# SOBRE MÍ

Fecha:     /     /

Nombre: \_\_\_\_\_

Por qué comencé a llevar un diario:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mis Metas

## Mis Motivaciones

Razón 1:

Razón 2:

Razón 3:

## Mi Hábito

Nuevos Hábitos Saludables

☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_

Hábitos Malos Para Reducir

☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_

## Recompensas

Recompensas por Alcanzar  
Mis Metas

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_

Por Qué Merezco  
Estas Recompensas

☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_

# DIARIO DE GRATITUD DIARIA

---

Fecha:     /     /

Hoy estoy agradecido/a por

## Citas y Afirmaciones

Lo que espero con ganas hoy

Cosas que me hacen sonreír

|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
|  | <input type="radio"/> |  |
|  | <input type="radio"/> |  |
|  | <input type="radio"/> |  |
|  | <input type="radio"/> |  |

## Mejorando cada día

Mi Desafío

Dejar Ir

Mañana Haré

# DESTACADOS

Fecha:     /     /

¿Cuál fue un momento positivo con tus hijos hoy, aunque haya sido pequeño?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Qué aprendiste hoy sobre manejar tus emociones o sobre la crianza?

¿Qué desafíos enfrentaste?

¿Qué es lo mejor que has hecho hoy con tus hijos?

¿Reflexionar sobre la gratitud te ha ayudado a manejar tus emociones hoy?

SÍ

TAL VEZ

NO

# GRATITUD SEMANAL

Nº de semana.:  
Mes:

|           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| Lunes     | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |
| Martes    | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |
| Miércoles | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |
| Jueves    | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |
| Viernes   | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |
| Sábado    | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |
| Domingo   | Hoy estoy agradecido/a por<br><br><br> |

# BANCO DE GRATITUD

Fecha:     /     /

Salud

Trabajo y Carrera

Niños

Familia

Amor

Amigos

Diversión y Ocio

Finanzas

# FRASCO DE GRATITUD

Fecha:     /     /

Llena tu frasco de gratitud con notas y recordatorios de todo por lo que estás agradecido/a. Cuando te sientas triste o necesites un poco de inspiración, revisa tu frasco para recordarte todas las razones por las que estar agradecido/a.



# REFLEXIÓN ANTES DE DORMIR

Fecha:     /     /

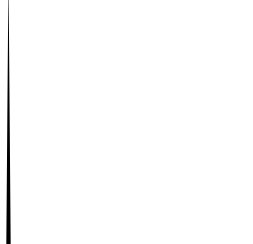
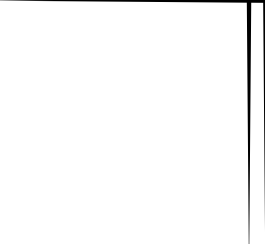
---

¿Qué pequeñas victorias o momentos positivos ocurrieron hoy?

Cosas que hice hoy para marcar una diferencia positiva con mis hijos

Cómo me siento hoy

Un pensamiento positivo para llevarme al sueño





[illegible]