



# LIBRETO DE GRATITUD



## ★ ¿QUÉ ES UN DIARIO DE GRATITUD Y QUÉ ESCRIBES EN ÉL?

Un diario de gratitud es un cuadernillo o registro donde anotas regularmente cosas por las que te sientes agradecida en la vida. Puedes incluir detalles diarios, pequeños o grandes eventos, personas que te han ayudado o momentos que te han hecho sentir bien. Escribir sobre estas cosas positivas fomenta el reconocimiento y la apreciación de lo bueno que tienes en tu vida y sentirte más agradecida.

## ★ ¿POR QUÉ TENER UN DIARIO DE GRATITUD?


Tener un diario de gratitud tiene múltiples beneficios. Ayuda a cambiar el enfoque mental hacia lo positivo, mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y aumenta la felicidad. También te ayuda a reconocer las pequeñas cosas buenas que a menudo pasan desapercibidas y promueve una mentalidad más positiva y agradecida en la vida cotidiana.

## ★ ¿QUÉ ES LA GRATITUD Y CUÁL ES SU IMPORTANCIA EN LA VIDA?

La gratitud es el sentimiento de apreciar y reconocer las cosas positivas en la vida, independientemente de su tamaño. Es un acto de agradecimiento sincero hacia algo o alguien. Su importancia radica en su capacidad para mejorar la salud mental, fortalecer las relaciones interpersonales, promover la resiliencia emocional y mejorar la calidad de vida en general al enfocarse en lo positivo y no solo en lo negativo.

Aquí te dejo mi guía. Me ha ayudado a enfocarme y levantarme cada día más bendecida y agradecida.

Puedes imprimir varias páginas y llenarlas día a día. Disfruta esta actividad, será de gran ayuda para ti.



# MI DIARIO DE GRATITUD

FECHA

★ HOY DOY GRACIAS POR:

\_\_\_\_\_

1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

★ ¿QUÉ PUEDO MEJORAR Y CÓMO HACERLO?:

★ ¿QUÉ HE APRENDIDO HOY?:

★ HABILIDADES O CUALIDADES QUE AGRADEZCO TENER:

1

2

3

★ ¿QUÉ HE REALIZADO HOY POR MÍ, PARA CUIDARME Y SER MÁS FELIZ?:



★ PERSONAS POR LAS CUALES ME SIENTO AGRADECIDA:



♥ MIS PRIORIDADES ESTA SEMANA SON: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

★ MIS METAS ★ :

→ A CORTO PLAZO:

→ A MEDIANO PLAZO:

→ A LARGO PLAZO:

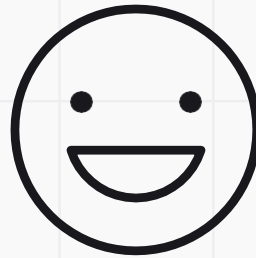
## HOY ME SIENTO



TRISTE



REGULAR



FELIZ



BENDECIDA

USA LA GRATITUD COMO UN MANTO  
Y ESTE ALIMENTARA CADA RINCÓN  
DE TU VIDA.