

MI DIARIO DE GRATITUD

Unos minutos para reconocer lo bueno de hoy

FECHA

____ / ____ / ____



AFIRMACIÓN DE HOY

LO MEJOR DE MI DÍA

Escribe una frase que quieras recordar hoy...

¿Qué momento te gustaría recordar?

HOY DOY LAS GRACIAS POR...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ALGO QUE HICE BIEN

Un pequeño logro también cuenta.

UNA PERSONA QUE AGRADEZCO TENER CERCA

MAÑANA QUIERO...

Una intención sencilla para mañana.

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

○ TRANQUILO/A

○ ALEGRE

○ CANSADO/A

○ PREOCUPADO/A

○ AGRADECIDO/A