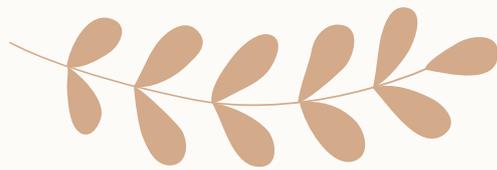




cada día es una
nueva oportunidad
para brillar.



Diario de gratitud



Este diario pertenece a:



Quién **SOY**

SOY ALGUIEN QUE DESEA

SOY ALGUIEN QUE ESTÁ AGRADECIDO POR

SOY ALGUIEN QUE NUNCA SE OLVIDA DE

Quien SOY

SOY ALGUIEN QUE AMA

Empty box for writing about being someone who loves.

SOY ALGUIEN QUE PUEDE

Empty box for writing about being someone who can.

SOY ALGUIEN QUE TIENE

Empty box for writing about being someone who has.

Mi carta de gratitud

A:

GRACIAS POR SER MI:

TE AGRADEZCO PORQUE:

ERES IMPORTANTE PARA MI PORQUE:

CUANDO PIENSO EN TI, SIENTO:

DE:

Mis objetivos de confianza

LO QUE QUIERO LOGRAR:

PARA EL DÍA:

DESAFÍOS:

ESTA SEMANA FUE:

RESULTADO:

LECCIÓN CLAVE:

Prioridades de mi vida

PRIORIDAD 1:

PRIORIDAD 2:

PRIORIDAD 3:

PRIORIDAD 4:

Siento GRATITUD



EL MEJOR SENTIMIENTO DE MI VIDA ES:

LO BUENO SOBRE MI VIDA ES:

NOTAS:

Practicando la gratitud

LA TAREA QUE MÁS DISFRUTO HACER EN EL TRABAJO

¿QUÉ LE DIRÍA A MI FUTURO YO?

¿QUÉ TENGO MIEDO DE HACER?

Practicando la gratitud

CARACTERÍSTICA DE MI CASA QUE ME ENCANTA

ASPECTO FAVORITO DE MI PERSONALIDAD

UN LIBRO QUE ME ENCANTÓ LEER

Practicando la gratitud

¿SI PUDIERA HACER ALGO QUE SERÍA?

¿QUIEN ME INSPIRA MAS?

LO QUE DRENA MI ENERGÍA ES

MES: _____

Gratitud mensual

AVANCE



LA INTENCIÓN DE ESTE MES ES:

CÓMO ME SIENTO:

-
-
-
-
-
-

CÓMO QUIERO SENTIRME:

-
-
-
-
-
-

DÓNDE QUIERO ENFOCAR MI ENERGÍA:

NOTAS:

30 días DE GRATITUD

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

GRATITUD

semanal



LUNES	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>
MARTES	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>
MIÉRCOLES	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>
JUEVES	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>
VIERNES	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>
SÁBADO	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>
DOMINGO	<i>Hoy agradezco por</i>	<i>Porque</i>

MES: _____

Replantear mi pensamiento

SITUACIÓN / EVENTO

--

SITUACIÓN / EVENTO

--

PENSAMIENTO NEGATIVO

PENSAMIENTO POSITIVO

PENSAMIENTO NEGATIVO

PENSAMIENTO POSITIVO

FECHA: _____

Gratitud matutina y vespertina

RUTINA MATUTINA. ANTES DE EMPEZAR EL DÍA ESCRIBO UNA LISTA DE 5 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA:

1

2

3

4

5

RUTINA VESPERTINA. ANTES DE EMPEZAR EL DÍA ESCRIBO UNA LISTA DE 5 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA:

1

2

3

4

5

Practicando la gratitud

EL EQUIPO EN EL QUE ME SIENTO MÁS CONFIDENTE

¿CÓMO SERÍA MI DÍA PERFECTO?

¿DE QUÉ NECESITO MENOS?

Practicando la gratitud

¿DÓNDE QUIERO ESTAR EN LOS PRÓXIMOS 5 AÑOS?

COMO ME CUIDO

¿POR QUÉ MOTIVO ME CUIDO?

Practicando la gratitud

MI CANCIÓN FAVORITA QUE MEJORA MI MENTE ES

UN RECUERDO QUE ME HACE SONREÍR

MI COMIDA O CENA FAVORITA

Practicando la gratitud

UN EVENTO FUTURO QUE ME EMOCIONA

UN LOGRO DEL QUE ESTOY ORGULLOSA

MI HORA FAVORITA DEL DÍA

Practicando la gratitud

UNA PERSONA QUE ME ALEGRA TENER EN MI VIDA

UN LUGAR DONDE ME SIENTO SEGURA

UNA LECCIÓN DE VIDA QUE HE APRENDIDO

Ratreador

DE GRATITUD

FAMILIA:

AMIGOS:

AMOR:

SALUD:

CRECIMIENTO PERSONAL:

ESTUDIOS / TRABAJO:

OCIO:

OTROS:

Rastreador de ACTOS DE BONDAD

ACTOS DE BONDAD QUE HE RECIBIDO

ACTOS DE BONDAD DE LOS QUE HE SIDO TESTIGO

ACTOS DE BONDAD QUE HE REALIZADO

El diario de 7 MINUTOS

LUNES

HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....

LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....

DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....

ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....

El diario de 7 MINUTOS

MARTES

**HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....**

**LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....**

**DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....**

**ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....**

El diario de 7 MINUTOS

MIÉRCOLES

HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....

LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....

DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....

ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....

El diario de 7 MINUTOS

JUEVES

HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....

LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....

DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....

ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....

El diario de 7 MINUTOS

VIERNES

HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....

LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....

DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....

ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....

El diario de 7 MINUTOS

SÁBADO

HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....

LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....

DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....

ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....

El diario de 7 MINUTOS

DOMINGO

HOY ESTOY AGRADECIDA
POR.....

LO QUE MAS APRECIO DE ESTE
MOMENTO.....

DE UNA MANERA YA ESTOY
VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERO.....

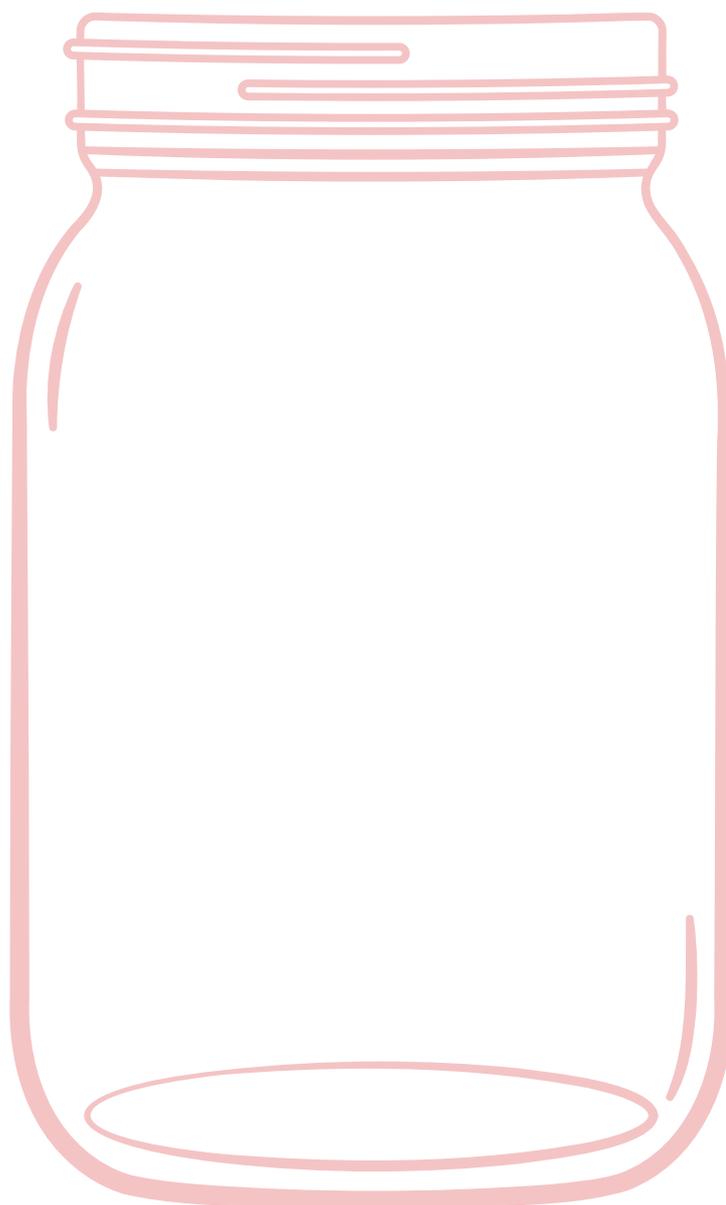
ALGUIEN QUE ME HACE MEJOR LA
VIDA CON SÓLO ESTAR EN ELLA.....

Mi frasco de **GRATITUD**

DIA: _____

**LLENO DE GRATITUD EL
FRASCO DE ABAJO**

ESCRIBO TODO POR LO QUE ESTÁS AGRADECIDA



Cambiar un hábito

EN 21 DÍAS

COMENZAR EL:

MI META ES:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

COMO ME SIENTO:

REFLEXIONAR SOBRE LA EXPERIENCIA

Diario de gratitud

DE 5 MINUTOS

FECHA:

CÓMO ME SIENTO ESTA MAÑANA:



HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

MI PRINCIPAL INTENCIÓN DEL DÍA:

MINI METAS QUE QUIERO ALCANZAR HOY:

MIS AFIRMACIONES DEL DÍA:

COSAS QUE NECESITO SOLTAR:

MINI LOGROS POR LOS QUE DOY
LAS GRACIAS:

ESTOY ESPERANDO CON ANSIAS:

CÓMO ME SENTÍ EN GENERAL HOY:



Mis notas

