

Plantilla descargable: Tu diario de gratitud

Para acompañarte en este viaje, aquí tienes una plantilla sencilla que puedes imprimir o utilizar digitalmente. Llénala a diario y observa cómo cambia tu perspectiva:

- Día 1: Tres cosas por las que estoy agradecido hoy:
- Día 2: Persona a quien agradezco y por qué:
- Día 3: Pequeños detalles que valoro:
- Día 4: Aprendizaje de una dificultad:
- Día 5: Algo que agradezco de mi cuerpo:
- Día 6: Algo del presente por lo que estoy agradecido:
- Día 7: Carta de gratitud a mi yo futuro:

Plantilla de gratitud: reto de 7 días

Registra tu viaje hacia una vida más agradecida

Día	¿Por qué me siento agradecido/a hoy?	¿Cómo lo experimenté?	¿A quién quiero expresar mi gratitud?	Reflexión del día
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Instrucciones: Cada día, dedica unos minutos a escribir aquello por lo que te sientes agradecido, cómo se manifestó en tu vida, si deseas expresar tu gratitud a alguna persona y

una breve reflexión sobre tu experiencia ese día. Al finalizar la semana, revisa tus respuestas y observa los cambios en tu perspectiva.

Cuéntanos como te va