

DIARIO DE

GRATITUD

**DAMOS LAS
GRACIAS HOY**



La gratitud es un sentimiento de estima, valoración y agradecimiento hacia alguien, algo o alguna situación que sentimos invaluable y especiales. Es decir tienen un significado y un valor muy especial para quien lo recibe.

"Estamos hechos de velcro para lo negativo y de teflón para lo bueno" postula Rick Hanson, especialista en psicología positiva.

Así la gratitud es la práctica que nos ayuda a poner el foco en lo bueno que nos sucede. Generalmente no está asociado a bienes materiales sino a experiencias, situaciones, vivencias y logros. Por eso les proponemos que puedan poner el foco en lo bueno y dar las gracias por lo cotidiano.

Aquí un ejemplo:

Hoy agradezco por:

- . tener la compañía de mi mascota
- . las hojas del otoño
- . los 5 minutos más en la cama

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.

Hoy agradezco por:

.

.

.