



Diario de gratitud

Todos los días, al finalizar tu jornada, registrá motivos por los cuales estás agradecido. Pueden ser cuestiones generales como estar vivo, tener salud, disfrutar de la naturaleza o mantener vínculos afectivos. También pueden ser cosas concretas, como recibir una felicitación por un examen o un trabajo realizado, haber compartido tiempo con alguna persona significativa, aprender algo nuevo o haber recibido afecto.

Tres cosas (o más) por las que estoy agradecido hoy:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

Escribí brevemente cómo te sentís luego de haber hecho este ejercicio:

.....
.....



Carta de agradecimiento

Una vez a la semana (al menos) pensá en alguna persona que haya aportado algo a tu vida y no se lo hayas agradecido de manera formal. Escríbele un mensaje, envíale un mail o llámala/o para contarle y agradecerle su contribución a tu vida.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Escribí brevemente cómo te sentís luego de haber hecho este ejercicio:

.....
.....