

DIARIO DE GRATITUD

AGRADECIMIENTO

Antes de empezar el día, escribe 5 cosas por las que estas agradecid@

1	
2	
3	
4	
5	

AFIRMACIONES POSITIVAS

Escribe 5 afirmaciones positivas

1	
2	
3	
4	
5	

¿QUÉ TE HACE SONREIR?

Estar agradecido por cada cosa que tienes, puede crear un cambio muy positivo en tu ser y ayudarte a ver todo desde una perspectiva más positiva