

Diario de Gratitud



Cuando nos sentimos mal es común filtrar lo bueno que nos pasa y centrarnos en lo negativo, dejando pasar cosas que merecemos disfrutar.

El objetivo de esta actividad es desafiar este filtro mental buscando las cosas cotidianas que nos hacen sentir bien.

Para lograrlo anota cosas que agradezcas, logros pequeños, cosas buenas que te pasen, aprendizajes y personas que valores en tu vida.

Diario de Ejemplo:

Fecha: 20/04/2025

En general me sentí: Un poco mejor

Tres cosas que agradezco hoy:

Hablé con un amigo de un tema que me gusta.

Probé un nuevo sabor de café que me gustó.

Terminé 3 tareas que tenía pendientes desde hace una semana.

Un buen momento de hoy

Salir del trabajo

Un pensamiento positivo de hoy

Por fin pude terminar lo que me faltaba, lo hice bien. Cuando me lo propongo si puedo lograr cosas.

Algo que aprendí hoy / Algo que estoy aprendiendo

No necesito agradecerle a todas las personas. Aunque sean pocos, mis amigos me caen bien. Tenemos cosas en común y eso es importante.

Agradezco a Mi amigo por :

Escucharme y entender que estoy pasando un mal momento.

Diario de gratitud



Fecha: _____

En general me sentí: _____

Tres cosas que agradezco hoy:

Un buen momento de hoy

Un pensamiento positivo de hoy

Algo que aprendí hoy / Algo que estoy aprendiendo

Agradezco a _____ por: