

# Diario de Gratitud

Mantener un diario de gratitud tiene efectos poderosos en la salud mental. Escribir un diario así baja el estrés, aumenta la felicidad, y mejora el autoestima.

**Instrucciones:** Dos veces cada semana, escribe en detalle sobre una cosa que agradece. Puede ser una persona, un trabajo, una cena con amigos, o cada otra cosa.



## Consejos

- No escribas la primera cosa en que piensas. Toma tu tiempo en escribir. Trata de escribir por 10 a 20 minutos.
- Escribir sobre personas importantes suele ser más poderoso que escribir sobre cosas/objetos.
- Explica *en detalle* por qué estás agradecido. Por ejemplo, si escribes sobre un amigo quien es amable, explica lo que hace que es amable, y por qué lo agradeces.
- Trata de escribir por lo menos dos veces cada semana. Guarda el diario donde lo vas a ver, y planea cuando puedes escribir. Pon un alarma en el celular si lo necesitas.



## Sugerencias

*Es opcional usar las sugerencias. Puedes escribir de cualquier cosa por la que estés agradecido.*

Alguien con quien me gusta pasar tiempo...

Una experiencia divertida que tuve...

El mayor parte de hoy...

Un acto de bondad que vi o recibí...

Una razón para que estoy emocionado por el futuro...

Algo en quien puedo confiar...

Algo importante que aprendí...

Algo de lo que tengo orgullo...

Alguien quien admiro...

Algo bueno que me pasó...

Algo bello que vi...

Una experiencia que me siento afortunado de haber tenido....

# Diario de Gratitud

Entrada #1	Fecha:

Entrada #2	Fecha:

# Diario de Gratitud

Entrada #3	Fecha:

Entrada #4	Fecha: