

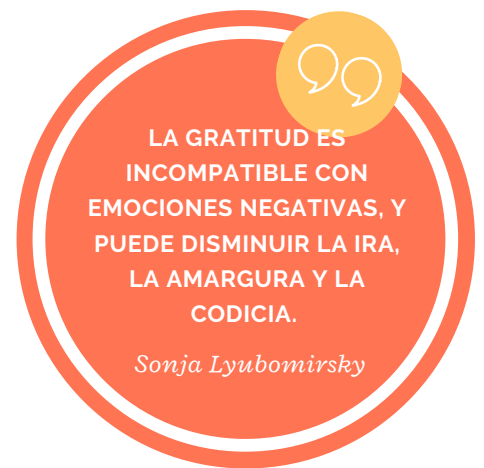
DIARIO DE Gratitud



**instituto
europeo de
psicología
positiva**

¿MÁS GRATITUD?

¡Sí, gracias!



- Aquí tienes tu Diario para que puedas poner en práctica la fortaleza de la gratitud y así disfrutar y sentir en primera persona los múltiples beneficios que aporta.
- Puedes anotar todos aquellos logros, momentos, situaciones y personas de tu vida a quien darle las GRACIAS. Y al final podrás hacer un resumen de los mejores momentos de gratitud de la semana.
- Recuerda que aunque al principio puede costarte detectar aquellas cosas con las que puedas estar agradecid@, trata de perseverar ya que con la práctica cada vez te costará menos encontrar esos momentos.
- Si deseas puedes imprimirlo, o simplemente buscar un cuaderno bonito y utilizarlo para el mismo fin, los beneficios del registro serán exactamente iguales.

**La gratitud nos ayuda a sentirnos mucho mejor.
Así que... ¡manos a la obra!**



REGISTRO DIARIO DE
GRATITUD

LUNES

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

“ Siempre hay flores para
aquellos que quieren verlas.
Henri Matisse ”

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

MARTES

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

“ El hombre sabio no se aflige por lo que no tiene, sino que se alegra por lo que tiene. ”
Epicteto

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

MIÉRCOLES

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

“La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente. Es la señal de las almas nobles.”
Esopo

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

JUEVES

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

“ No llores porque ya se terminó,
sonríe porque sucedió. ”
Gabriel García Márquez

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

VIERNES

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices; ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma.

Marcel Proust

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

SÁBADO

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

“Se me ha dado tanto que no tengo tiempo para reflexionar sobre lo que se me ha denegado”
Helen Keller

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

DOMINGO

Hoy quiero agradecer...

1.

2.

3.

4.

5.

“Solo hay dos formas de vivir la vida: una, es pensando que nada es un milagro y la otra, es creer que todo lo es.”

Albert Einstein

Hoy he hecho esta acción que agradeceré en el futuro:

Lo mejor de la semana

1

2

3

4

5

6

7





Rebeca Gómez
Formadora Experta en Psicología Positiva

LA GRATITUD ES LA *vacuna contra el pesimismo*

Y la Psicología Positiva nos conecta con los elementos que hacen que **la vida merezca la pena.**

¿Te gustaría profundizar y formarte para adquirir las técnicas de la PsiPos?

¡TU CLASE GRATUITA TE ESPERA!

 [ACCEDE AQUÍ](#)