

Gratitud

Es una actitud de agradecimiento y aprecio.
Se le presta atención y se celebra las cosas
que son buenas para nosotros

Escribe aqui

- Me siento agradecido por:
- Tengo suerte por:
- Una cosa que realmente aprecio es:
- Algo por lo que dare las gracias siempre es:

Gratitud

Intenta identificar y agradecer
aspectos tuyos

A nivel físico

A nivel mental

A nivel espiritual

Gratitud

Durante la siguiente semana pon cuidado a las cosas buenas de la vida. Antes de acostarte escribe 3 cosas que agradeces de ese día.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Gratitud

¡Me enfoco en las cosas
buenas de mi vida!

Agradezco

Me
importa

Estoy
presente

Valoro mi
esfuerzo

Me cuido

Busco avanzar
no ser perfecto

Aprendo

Encuentro un
momento para
agraceder

Me tomo
mi
tiempo