

# 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