Diario de gratitud

Cada noche, tres cosas concretas. Basta con una línea para cada una.

Semana del _____

Lunes
1. _____
2. _____
3. _____

Martes
1. _____
2. _____
3. _____

Miércoles
1. _____
2. _____
3. _____

Jueves
1. _____
2. _____
3. _____

Viernes
1. _____
2. _____
3. _____

Sábado
1. _____
2. _____
3. _____

Domingo
1. _____
2. _____
3. _____

Al releer la semana, lo que se repite:

_____

_____

Un día con más detalle

Para las noches en que te apetezca escribir un poco más.

Fecha _____

Hoy agradezco:

1. _____
2. _____
3. _____

Por qué la primera me importa:

Un momento que quiero guardar:

Alguien a quien me gustaría dar las gracias, y por qué:

Si no se te ocurre nada, una de estas preguntas:

- ¿Qué cosa sencilla has disfrutado hoy?
- ¿Qué cosa bonita has notado hoy?
- ¿Qué pequeña victoria merece una celebración?
- ¿Qué tienes la suerte de tener y a veces olvidas?