



# diariodegratitud



La gratitud es una sensación de alegría y bienestar por haber recibido un regalo tangible o intangible o haber experimentado alguna situación agradable. Aquellas personas que tienen esta fortaleza desarrollada se sienten agradecidos y ven la vida y el porvenir de manera más positiva y con mayor confianza. Anota tres agradecimientos diarios.

*¡ Sé agradecido y disfruta de todo lo positivo que sucede a tu alrededor!*

**Lunes** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....

**Martes** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....

**Miércoles** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....

**Jueves** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....

**Viernes** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....

**Sábado** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....

**Domingo** Me siento agradecido por .....

Siento agradecimiento por .....

Gracias a .....