



B|S

Bienestar y comunicación corporativa

DIARIO DE
GRATITUD

¿MÁS GRATITUD?



¡Sí, por favor!

- 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. Úsala tantas veces como quieras.
- Recuerda que al principio puede costarte detectar aquellas cosas con las que puedas estar agradecid@, por esta razón te sugerimos algunas afirmaciones diarias que te van a permitir perseverar con la práctica, y ya verás que 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.

DÍA 1 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

*«Lo mejor y lo más bonito de esta vida no puede verse ni tocarse,
debe sentirse con el corazón.»*

-Helen Keller

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

Hoy quiero agradecer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DÍA 2 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

«Mantén tu rostro hacia la luz del sol y no verás la sombra.»

-Helen Keller



Bienestar y comunicación corporativa

Hoy quiero agradecer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DÍA 3 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

«El optimismo es la fe que conduce al éxito.

Nada puede hacerse sin esperanza y confianza.»

-Helen Keller

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

Hoy quiero agradecer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DÍA 4 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

«El mundo está lleno de sufrimiento, pero también de superación del mismo.»

-Helen Keller



Bienestar y comunicación corporativa

Hoy quiero agradecer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DÍA 5 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

«Cuando una puerta de felicidad se cierra, otra se abre, pero muchas veces miramos tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto para nosotros.»

-Helen Keller



Bienestar y comunicación corporativa

Hoy quiero agradecer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DÍA 6 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

«Mucha gente se hace una idea equivocada sobre la verdadera felicidad. No se consigue satisfaciendo los propios deseos, sino siendo fieles a un cometido que merezca la pena.»

-Helen Keller



Bienestar y comunicación corporativa

Hoy quiero agradecer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DÍA 7 - REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

“La vista es la función de los ojos, pero la visión es la función del corazón.”

-Helen Keller



Bienestar y comunicación corporativa

Lo mejor de la semana ha sido....

[illegible]

“La gratitud es la cura para el pesimismo”