

Ejercicio: diario de gratitud



Completa tu diario emocional y tu diario de reconocimiento con tu diario de gratitud.

- Añade cada día tres cosas de las que te sientas agradecido.
- Quizá puedes fiarte en pequeñas cosas de tu día que te hacen pasar pequeños momentos de disfrute, de alegría por los que seguro que te sientes agradecida o agradecido.
- Por su puesto, también en otras cosas más grandes de las que estés muy agradecid@.