

UN DÍA DE AGRADECIMIENTOS

Practicar agradecimientos está comprobando que mejora nuestra resiliencia.

Por la mañana, tarde y noche escribirás 2 agradecimientos, algo que hasta ese momento podrías agradecer: en tu cuerpo, las personas, el contexto, tus sensaciones, acciones, toooodo cuenta, trata de ir un poquito más allá de lo habitual (:

MAÑANA

● _____
● _____

TARDE

● _____
● _____

NOCHE

● _____
● _____



UN DÍA DE AGRADECIMIENTOS

COMO PLUS TE COMPARTO ALCUNAS PRECUNTAS CON LAS QUE PUEDES REFLEXIONAR
SOBRE EL AGRADECIMIENTO (:

- ¿Qué cosas pequeñas o simples en tu día a día te hacen sentir agradecido/a?
- ¿Qué momentos recientes te han hecho sentir paz, felicidad o satisfacción?
- ¿Qué cambios pequeños puedes hacer en tu rutina para cultivar más agradecimiento en tu vida diaria?
- ¿Cómo te gustaría expresar gratitud hacia ti mismo/a en el futuro por el esfuerzo que estás haciendo hoy?
- ¿Qué aprendes de las personas que te rodean y cómo puedes agradecerles por esas lecciones?
- ¿Cómo cambia tu perspectiva cuando enfocas tu atención en lo que tienes en lugar de lo que te falta?

