



Fecha: / /

Diario de GRATITUD

Estoy agradecido/a por:

1. _____
2. _____
3. _____

Actos de amabilidad:

1. _____
2. _____
3. _____

"La felicidad no es la ausencia de problemas, sino la habilidad de lidiar con ellos."

Sigmund Freud



Dos cosas por las que me siento afortunado/a

1. _____
2. _____

¿Qué he aprendido hoy?

¿Cómo me siento?

