

Diario de la Gratitud

Di lo que sientes

Puedes emplear el DIARIO DE LA GRATITUD para aclarar tus emociones del día y, a continuación, hallar en lo vivido motivos de agradecimiento. Verás cómo lo cotidiano se transforma en un regalo constante.

Disfruta, además, la animación gráfica de este libro pasando sus hojas rápidamente.

Diario de la Gratitud Di lo que sientes



PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com

PALABRAS
ALADAS





INTRODUCCIÓN

Buscar motivos para estar agradecido hace que uno se sienta mejor. La psicología positiva lo ha demostrado. La gratitud, en resumen, es la entrada a la felicidad.

Partiendo de las ideas de la psicología positiva, el DIARIO DE LA GRATITUD es una herramienta para que uno se conozca mejor y encuentre, en las vivencias de cada día, motivos de agradecimiento y bienestar.

Como parte del itinerario *Di lo que sientes*, el DIARIO te propone, en primer lugar, que expreses tus emociones y sentimientos. A continuación, mediante ejemplos cotidianos, te invita a indagar en pequeños elementos de la vida que nos pueden llevar al agradecimiento. Encontrarlos nos ayudará a conformar una visión más positiva de nuestras vivencias. De esa manera, nos acostumbraremos a ver siempre aspectos positivos en casi todas las situaciones. Esto es una magnífica herramienta para lidiar con la frustración, la decepción e incluso la ira.

El DIARIO DE LA GRATITUD es parte del itinerario *Di lo que sientes*. Otros de sus componentes son el *Emocionario*, la *Guía de explotación lectora* y las fichas de trabajo. Estos dos últimos están a tu disposición de manera gratuita en la página web palabrasaladas.com.

Muchas gracias por animarte a recorrer este itinerario.

Diseño y maquetación: Leire Mayendía

© Animación gráfica: Leire Mayendía

© Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

© Edición:

Palabras Aladas, S. L.

Calle Gerardo Cordón, 67

28017 Madrid

www.palabrasaladas.com

Primera edición: 2013

ISBN: 978-84-941513-1-6

Depósito legal: M-21213-2013

Impresión: Rigorma Gráfica S. A.

Impreso en España *Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir total o parcialmente este libro bajo ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico o de otro tipo, sin la autorización previa y por escrito del editor.



Información dirigida especialmente a los adultos.

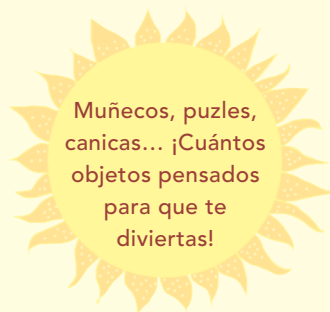
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



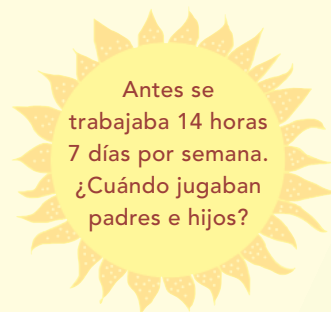
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



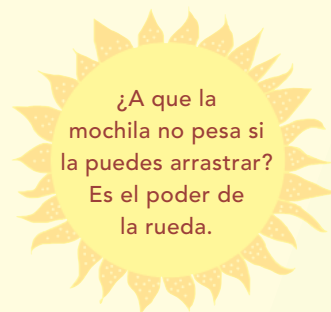
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



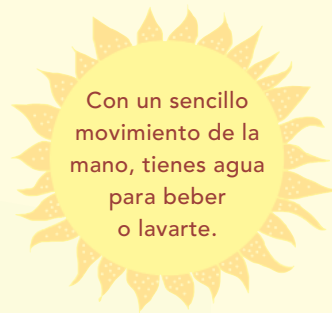
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



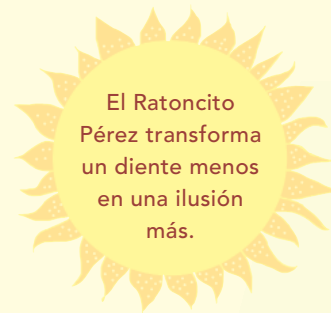
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



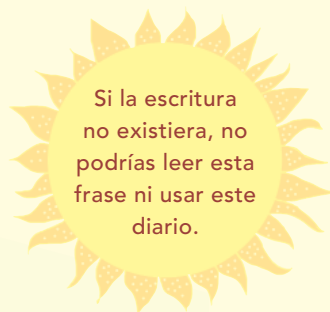
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
- 2.
- 3.

