

DIARIO
de gratitud



A top-down view of a cozy winter scene. On the left, a white mug of coffee sits on a light-colored wooden tray, accompanied by a small, dark, textured pinecone. In the center, a closed book with a light-colored cover lies on a thick, white, shaggy fur rug. A pair of black-rimmed glasses is placed over the book. To the right, a cream-colored, heavily textured knit sweater is draped over the rug. A pair of socks with a green and white pattern is also visible. A teal circular graphic with a white scalloped border is overlaid in the center, containing the text 'ESTE DIARIO PERTENECE A' and two horizontal lines for a name.

ESTE DIARIO
PERTENECE A

¿LO SABÍA?



Actualizar regularmente un

diario de gratitud

ayuda a reducir los niveles de estrés y a obtener una sensación de calma y felicidad*.



MÁS BENEFICIOS...

Aumenta la

positividad

Mejora la

autoestima

Lo ayuda a

dormir
mejor

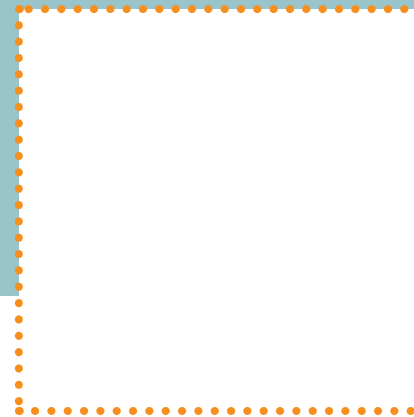
Reduce el

estrés

Lo hace

más feliz

¿Qué es la gratitud y cómo es?



Pruebe describir o hacer un dibujo de cómo se siente la gratitud. ¿Es brillante o sutil? ¿Grande o pequeña? ¿Qué forma tiene? ¡Deje que su imaginación la manifieste!

¿Qué significa para usted la gratitud?

“Demos gracias a las personas que nos hacen felices; ellas son las encantadoras jardineras que hacen florecer nuestra alma”.

– Marcel Proust

“Nadie se ha hecho pobre por dar”.

– Ana Frank

CELEBRE

cada día

Tómese un momento para valorar las cosas buenas en su vida. Escríbalo en una hoja. ¿Le cuesta empezar? Piense en cosas en estas categorías.

GRANDE O PEQUEÑO

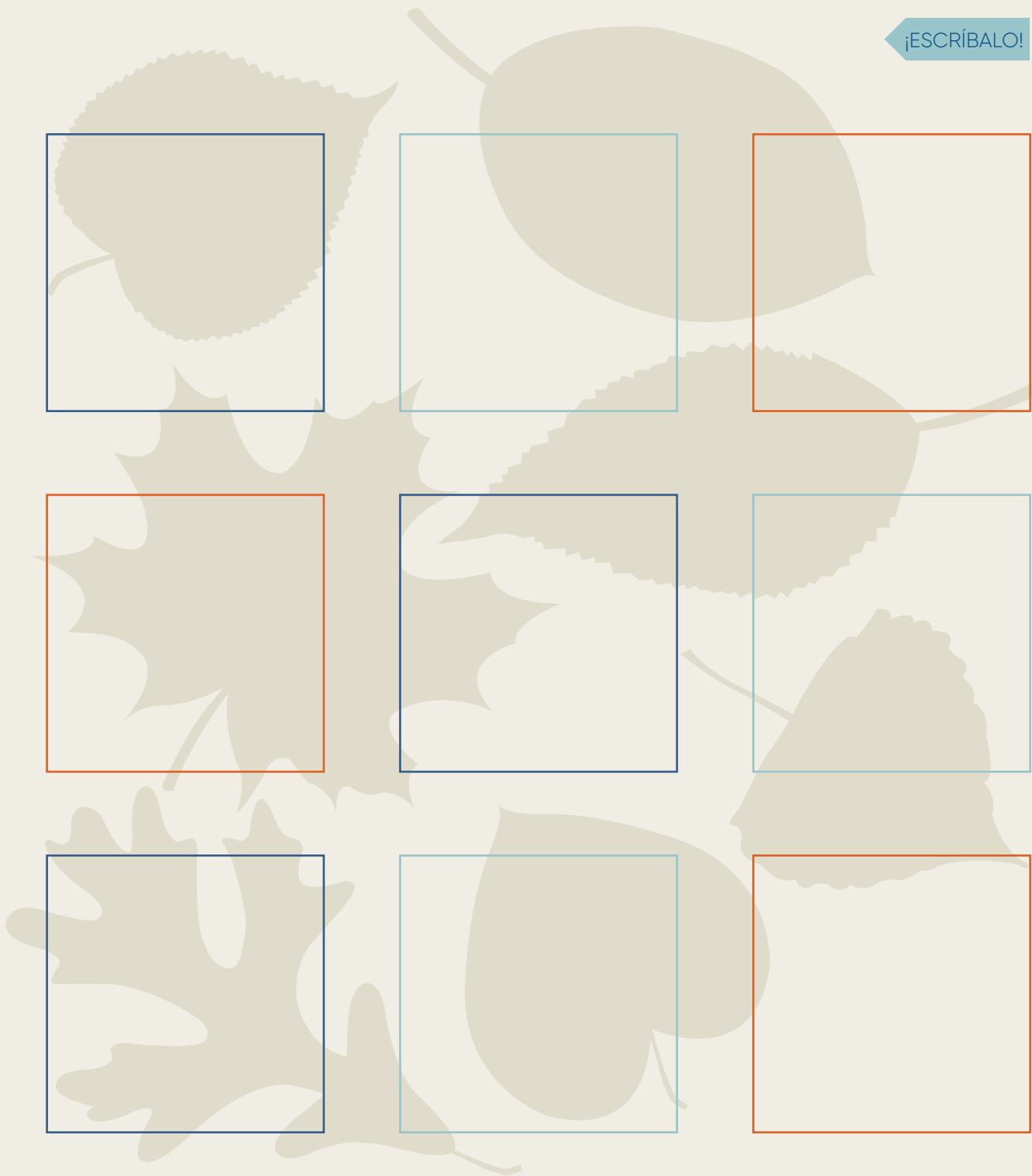
¿Ha alcanzado un gran objetivo últimamente? ¿O ha dado un pequeño paso en la dirección correcta? Muestre gratitud por eso.

INTERNO O EXTERNO

Es algo muy bueno tener gratitud por usted y sus capacidades, pero también puede mostrar gratitud por otras personas, lugares o cosas en su vida.

PASADO, PRESENTE O FUTURO

Ya sea que esté agradecido por un recuerdo, por aspectos de su vida actual o espera con ansiedad eventos que aún no han ocurrido, ¡expreselo aquí!



LA PRÁCTICA DE LA gratitud ES UN CICLO



1 RECONOZCA

BUSQUE PERSONAS, LUGARES Y COSAS QUE VALORE

o mejoren su vida. Puede ser cualquier cosa, desde flores hermosas, galletas recién horneadas hasta pasar tiempo con un familiar. Considere hacer una lista física o mental: ¡cuanto más busque cosas por las que está agradecido, más encontrará!

2 REFLEXIONE

TÓMESE TIEMPO PARA PENSAR EN LAS IDEAS DE SU LISTA.

¿Cómo resultaron ser estas cosas? Piense en causas y efectos, y cómo su vida ha mejorado por las personas y situaciones. Al observar de cerca los aspectos positivos de su vida, puede encontrar incluso más cosas por las que estar agradecido.

3 EXPRESA

BUSQUE OPORTUNIDADES PARA AGRADECER.

Este es un paso importante para llevar su estilo de vida de gratitud al siguiente nivel. Existen muchas formas de expresar gratitud, desde mantener un diario de gratitud hasta escribir notas de agradecimiento o simplemente agradecer a alguien por su valiosa contribución en su vida.

4 RETRIBUYA

MANTENGA UNA ACTITUD DE AGRADECIMIENTO EN SU MENTE

marcando una diferencia positiva en su hogar o en su comunidad. No solo se sentirá bien, sino que otras personas se sentirán agradecidas por sus acciones. De esta forma, el ciclo puede ampliarse y volver a comenzar, y todos pueden compartir los efectos aditivos de muchas personas generosas agradecidas.

ESTOY **AGRADECIDO** CON...

cosas que me rodean

Tómese tiempo durante su día para observar cosas positivas que ocurren o capturar un momento feliz. Valore las pequeñas cosas... su pedido de café está correcto, está usando su suéter favorito, obtuvo la calificación más alta en ese artículo... es increíble cuántas cosas buenas pueden suceder en un día.

SENTIDOS



MAÑANA:

TARDE:

NOCHE:

ESTOY **AGRADECIDO** CON...

mi familia

RELACIONES



ESTOY AGRADECIDO CON _____

NOMBRES DE FAMILIARES O AMIGOS

GENERAN UN IMPACTO EN MI VIDA
DE LA SIGUIENTE MANERA:

VALORO LA FORMA EN LA QUE:

COMPARTIRÉ MI GRATITUD DE
LA SIGUIENTE MANERA:

CELEBRE

cada día

Es importante valorar las "pequeñas cosas" que nos rodean. Observe los detalles. Hay una belleza simplista en lo que encontramos a diario. Tómese un momento para observar algunas de las cosas con las que se encuentra... una canción favorita en la radio, un gran par de medias cómodas...

TÓMESE TIEMPO

EN EL HOGAR:

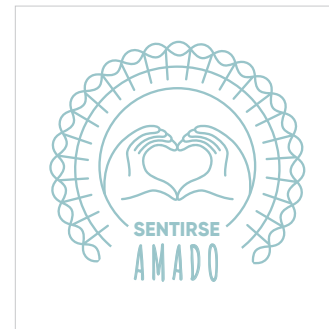
EN EL AUTOMÓVIL:

EN EL TRABAJO/LA ESCUELA/LA
UNIVERSIDAD:

Es fácil estar ocupado y olvidarse de hacer tiempo para la gratitud. ¡Buenas noticias! No lleva mucho tiempo ser agradecido... solo un breve momento en su día es suficiente para agradecer por las personas y cosas que valora.

CORTE ESTAS ESTAMPILLAS

de la otra página a modo de recordatorios pequeños y sencillos.
Cuelgue una en el espejo.
Pegue una en su automóvil.
¡Comparta una con un amigo!



SEGUIMIENTO DE LA felicidad

Se ha comprobado que tener una actitud de agradecimiento aumenta los niveles de felicidad.

Mientras se enfoca en ser agradecido, use la cuadrícula de arriba para hacer un seguimiento de sus sentimientos de felicidad cotidianos. Use un color o una cara de emoji distintos para representar días buenos, regulares o malos y observe cómo aumenta su felicidad a medida que vive una vida más agradecida.

fecha

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

mes

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

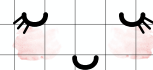
AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



PEQUEÑOS RECORDATORIOS

¿Con quién estoy agradecido?

¿Mi mamá? ¿Un maestro? ¿Compañeros del trabajo? Escriba una lista a continuación y use las ideas de la derecha para mostrarles cuánto se interesa por ellos.



¿Cómo muestro mi gratitud?

DÍGALO

Valoro lo que hiciste.
Gracias por pensar en mí.
Gracias por tu tiempo hoy.
Valoro y respeto tu opinión.
Estoy muy agradecido por lo que hiciste.
Quería tomarme un momento para agradecerte.
Valoro mucho tu ayuda. Gracias.
Tus cálidas palabras me llegaron al alma.

DEMUÉSTRELO

Escriba una nota de agradecimiento.
Compre o haga una tarjeta o un regalo.
Choque los cinco o dé un abrazo.
Ayude a hacer las tareas del hogar.
Cocine.
Haga un favor o tenga un acto de amabilidad.
Anímelos.
Escúchelos.
Pase tiempo con ellos.
Llámelos.
Envíeles un mensaje de texto.
Visítelos.

Siempre busque el *lado positivo*

No todo en la vida sale como lo planeamos.

Cuando ocurre algo difícil, es importante buscar el lado positivo y **centrarse en las cosas por las que estar agradecido.**

Muchas personas importantes en la historia han demostrado maneras en las que buscan el lado positivo. Lea alguna de las maneras en las que estas personas dan un giro positivo a sus desafíos.

WHAT HAVE YOU ACCOMPLISHED TODAY?

"OUR GREATEST WEAKNESS LIES IN GIVING UP. THE MOST CERTAIN WAY TO SUCCEED IS ALWAYS TO TRY JUST ONE MORE TIME."

-Thomas Jefferson



DON'T BE AFRAID TO TRY.

"A PERSON WHO NEVER MADE A MISTAKE NEVER TRIED ANYTHING NEW."

-Albert Einstein



THINK OF A TIME WHEN YOU WERE THE "AIRPLANE."

"WHEN EVERYTHING SEEMS TO BE GOING AGAINST YOU, REMEMBER THAT THE AIRPLANE TAKES OFF AGAINST THE WIND, NOT WITH IT."

Henry Ford



12 SEMANAS DE GRATITUD

cada día

Tómese tiempo al menos una vez al día para tomar nota de algo por lo que está agradecido. Inténtelo durante 12 semanas para que forme parte de su rutina.

SEMANA UNO

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA TRES

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA DOS

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA CUATRO

01

02

03

04

05

06

07

12 SEMANAS DE GRATITUD

SEMANA CINCO

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA SEIS

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA SIETE

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA OCHO

01

02

03

04

05

06

07

12 SEMANAS DE GRATITUD

SEMANA NUEVE

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA ONCE

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA DIEZ

01

02

03

04

05

06

07

SEMANA DOCE

01

02

03

04

05

06

07



www.amfam.com / dreambank
608.286.3150



DREAMBANK @ SPARK

821 East Washington Avenue
Madison, WI 53703
608.286.3150
DreamBank@amfam.com

HORARIO DE INSPIRACIÓN

Lunes a viernes: de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.
Viernes: de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Sábado: de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Domingo: cerrado