



isabel obregón

# DIARIO de *Gratitud*

Dado los beneficios que trae estar en estado de gratitud, te comparto algunos tips para que puedas comenzar con este hábito e incorporarlo como parte de tus rutinas diarias.

## Si estás empezando...

No hace falta que escribas mucho, si lo prefieres haz una lista, aunque sea breve.

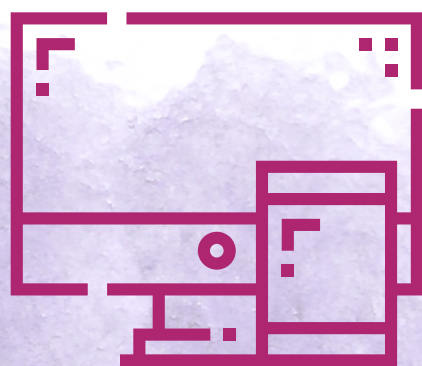
Apunta cada día al menos **tres razones** por las que puedes estar agradecid@.

Cada item de esa lista escríbelo con una la frase entera y sé todo lo específic@ que puedas.

Ejemplos; Estoy agradecid@ porque .... /hace un día hermoso/ mis hijos lograron terminar todas sus tareas/ tengo suerte de vivir con alguien bastante ordenado/ tengo la bendición de tener un compañero que me hace un rico café...

COMO VES, LA CLAVE NO ESTÁ EN SOLO AGRADECER LAS COSAS EVIDENTEMENTE SORPRENDENTES, COMO QUE HAYAS RECIBIDO UN BONO ESPECIAL, SINO ENTRENARTE PARA FIJARTE EN LAS COSAS DIARIAS QUE SOLEMOS DAR POR SENTADAS.

## Un siguiente nivel...



Si hiciste la lista por un tiempo, habrás entrenado el músculo de la gratitud.

Si luego te animas a hacer un diario más elaborado, puedes evaluar hacerlo a mano o en digital. Sea cual sea el formato que selecciones, se consecuente en la forma de escribir.

Y si es de tu gusto, puedes decorar tu diario, añadir fotos, imágenes, citas que te inspiren o frases de personas queridas que te hacen sentir bien. **Así harás de tu diario algo que te dará alegría y te inspirará solo con abriro.**

*Empieza hoy mismo!!!*