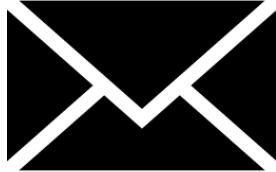


# Ejercicios de Gratitud

## Diario de Gratitud

Cada noche, escribe cinco cosas buenas del día. Las cosas no tienen que ser profundas; pueden ser tan sencillas como “un buen almuerzo,” “hablar con un amigo,” o “superar algo difícil.”



## Escribe una Carta

Piensa en alguien quien ha tenido un gran impacto en tu vida, alguien a quien le agradeces, o alguien quien te gusta tener en tu vida. Escribe una carta con las razones para que le agradeces, y envíásela.

## Visita a Alguien quien te Agradeces

Visita a la persona quien te agradeces. Puedes leer la carta o simplemente decirle porque le agradeces.



## Diga “Gracias”

Durante el día, date cuenta de razones para decir “gracias.” Trata de reconocer las cosas normales que alguien hace que no notas normalmente, como un compañero quien trabaja bien, o un amigo que te apoya.

## Toma un Paseo de Gratitud

Toma un paseo y date cuenta de los alrededores. Puedes darte cuenta del olor de las flores, de un edificio lindo, o de una brisa calmante. Toma unos minutos para enfocarte en cada una de tus sentidos para sentirte cosas nuevas.

