Diario de gratitud

Escribe cosas concretas y pequeñas. No hace falta negar lo difícil ni sentirse bien para usarlo.

Fecha	Algo que valoré hoy (concreto)	Por qué importó	A quién agradecer / cómo cuidarlo

Anota cosas pequeñas y específicas, no frases generales. Pueden repetirse de un día a otro.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo