

# 7 días de agradecimiento

ADMIRA TODO LO BUENO QUE TIENES, ES LA BASE DE TODA ABUNDANCIA. SER UNA PERSONA AGRADECIDA TE AYUDA A VIVIR EN EL PRESENTE Y CREAR UNA VISIÓN PARA LO QUE VENDRÁ EN EL FUTURO.

# Día 1

## Mi taza de agradecimiento

Piensa en las cualidades, personas y lugares que agradeces. Dibuja una taza y luego escríbelas dentro de la taza. A veces llenamos la taza de café, otras veces la llenamos con las cosas positivas que nos rodean. Cuando tengas momentos difíciles mira tu taza de agradecimiento, en ella podrás encontrar la energía que necesitas para superar cualquier situación.





Día 2

Hoy será un día  
espectacular

7:00 am

ESCRIBE 3 COSAS QUE HARÁN QUE HOY  
SEA UN BUEN DÍA

- 1.
- 2.
- 3.

7:00 pm

ESCRIBE 3 COSAS QUE TE GUSTARON DEL  
DÍA DE HOY

- 1.
- 2.
- 3.



# Día 3

## Pequeñas gracias

Durante el día de hoy agradece las acciones que hacen las otras personas por ti. No olvides darle las gracias a la persona que te abrió la puerta, la que te dijo un halago y la que te avisó que dejaste las luces del carro prendidas.





Día 4

Hoy fue un gran día

7:00 pm

Hoy soy agradecido/a porque...

La mejor parte de mi día fue...

Hoy sentí alegría cuando...

Puedo hacer que mañana sea un gran día si...



# Día 5

## Carta de agradecimiento

Piensa en alguien que recientemente haya hecho algo bueno, generoso o genuino para ti. Escríbele una carta agradeciéndole. Explícale por qué le agradeces. Cuando termines le puedes enviar la carta a la persona. ¡Imagínate lo feliz que estará cuando lea tu carta!





# Día 6

Afirmaciones: párate al frente del espejo y repite las afirmaciones varias veces durante el día

Soy una persona única

Soy una persona importante

Vivo una vida llena de oportunidades y experiencias

Agradezco todo lo que tengo

Tengo paz en mi interior

Mi paz interior es mi prioridad

Puedo lograr todo lo que me propongo



# Día 7

## Agradecimiento por ser una persona única

- Escribe una lista con tus cualidades que te hacen ser una persona única
- Escribe tus logros que te han hecho estar orgulloso/a de ti mismo
- Menciona 3 cosas de ti por las que agradeces