

COMUNIDAD SERENIDAD · DIARIO DE GRATITUD

Pequeñas *luces*

30 días para aprender a mirar lo bueno, sin negar lo difícil

RECURSO GRATUITO

Por Anto · comunidadserenidad.cl

ANTES DE EMPEZAR

La gratitud no es *fingir que todo está bien*

Hay días en que agradecer parece imposible, y está bien. Este diario no te pide que ignores el dolor ni que estés feliz a la fuerza. Te invita a algo más pequeño y más honesto: notar las luces que también existen, incluso en los días grises.

Cuando practicamos gratitud de forma regular, entrenamos la atención para ver lo que nos sostiene. No cambia lo que pasa afuera, pero muchas veces cambia cómo lo atravesamos.

Cómo usar este diario

5′

Dedica cinco minutos al día, idealmente a la misma hora: al despertar o antes de dormir.

3

Escribe tres cosas buenas. Mientras más concretas, mejor: «el pan tibio del desayuno» vale más que «la comida».

?

Cada día trae una pregunta distinta para mirar desde otro lugar.

♡

Cierra agradeciéndote algo a ti. Tú también mereces tu gratitud.

> *Si un día te saltas, no pasa nada. Retoma donde quedaste, sin culpa.*

MI PUNTO DE PARTIDA

Mi *intención*

Antes de empezar, tómate un momento para mirar cómo llegas.

Fecha de inicio	
Así me siento hoy (en una palabra)	
Del 0 al 10, ¿cuánto noto lo bueno de mi vida?	

¿Por qué quiero practicar la gratitud?

¿Qué me gustaría que cambiara en estos 30 días?

Mi compromiso conmigo

Yo, _____, *me regalo cinco minutos al día durante 30 días para mirar con ternura lo que me sostiene.*

PARA INSPIRARTE

Ocho formas de *practicar gratitud*

El diario diario es la base. Estas prácticas son para los días en que quieras ir un poco más allá. Marca las que pruebes.

01
Tres cosas buenas
Cada noche, escribe tres cosas que salieron bien y por qué crees que pasaron.

02
Carta de gratitud
Escribe a alguien que te ayudó y nunca le agradeciste del todo. Puedes enviarla o no.

03
Paseo de gratitud
Camina diez minutos buscando cosas lindas: un color, una sombra, un aroma.

04
Gratitud al cuerpo
Recorre tu cuerpo de pies a cabeza y agradece lo que cada parte hace por ti.

05
Frasco de gratitud
Escribe cada día un papelito y guárdalo en un frasco. Léelos en un día difícil.

06
Saborear
Elige un momento agradable y quédate en él un poco más: nótalo con los cinco sentidos.

07
Gratitud hacia ti
Agradécete un esfuerzo, una decisión o un límite que pusiste.

08
Gratitud en lo difícil
Pregúntate: «¿qué me está enseñando esto?» o «¿quién me acompañó?».

Día 1

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué pequeño momento de hoy te gustaría volver a vivir?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 2

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué parte de tu cuerpo te sostuvo hoy? Agradécele.

Hoy me agradezco a mí por...

Día 3

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Quién te hizo sonreír esta semana, aunque fuera un poco?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 4

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué comida, aroma o sabor disfrutaste hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 5

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué cosa difícil lograste atravesar, aunque nadie lo haya notado?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 6

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué lugar de tu casa te hace sentir en calma?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 7

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué aprendiste hoy, por pequeño que sea?

Hoy me agradezco a mí por...

Pausa · *mirando mi semana 1*

Lo que más agradezco de esta semana:

Algo difícil que también me enseñó algo:

Del 0 al 10, ¿cuánto noté lo bueno esta semana?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día 8

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué sonido te gusta escuchar? ¿Lo escuchaste hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 9

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué persona del pasado te dejó algo bueno?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 10

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué cualidad tuya te ayudó hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 11

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué objeto simple te facilita la vida?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 12

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué viste hoy en la naturaleza: el cielo, una planta, un animal?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 13

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué mensaje o conversación te hizo bien?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 14

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué hiciste hoy solo para ti?

Hoy me agradezco a mí por...

Pausa · *mirando mi semana 2*

Lo que más agradezco de esta semana:

Algo difícil que también me enseñó algo:

Del 0 al 10, ¿cuánto noté lo bueno esta semana?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día 15

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué recuerdo de tu infancia te da ternura?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 16

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué canción te acompañó hoy o te gustaría escuchar ahora?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 17

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué error te enseñó algo valioso?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 18

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué te gustaría agradecerle a la persona que eras hace un año?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 19

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué comodidad tienes hoy que antes no tenías?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 20

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Quién te cuida, aunque sea de formas pequeñas?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 21

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué momento de silencio o descanso tuviste hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Pausa · *mirando mi semana 3*

Lo que más agradezco de esta semana:

Algo difícil que también me enseñó algo:

Del 0 al 10, ¿cuánto noté lo bueno esta semana?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día 22

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué te hace sentir en casa?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 23

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué libro, película o historia te ha acompañado?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 24

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué gesto amable viste o recibiste hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 25

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué parte de tu rutina disfrutas más?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 26

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué cosa que hoy das por hecha alguna vez deseaste tener?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 27

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué te dio fuerzas hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 28

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué te gustaría agradecerle a tu yo de hoy?

Hoy me agradezco a mí por...

Pausa · *mirando mi semana 4*

Lo que más agradezco de esta semana:

Algo difícil que también me enseñó algo:

Del 0 al 10, ¿cuánto noté lo bueno esta semana?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Día 29

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

¿Qué cambió en ti desde que empezaste este diario?

Hoy me agradezco a mí por...

Día 30

Fecha: ___ / ___ / _____

Hoy agradezco...

1

2

3

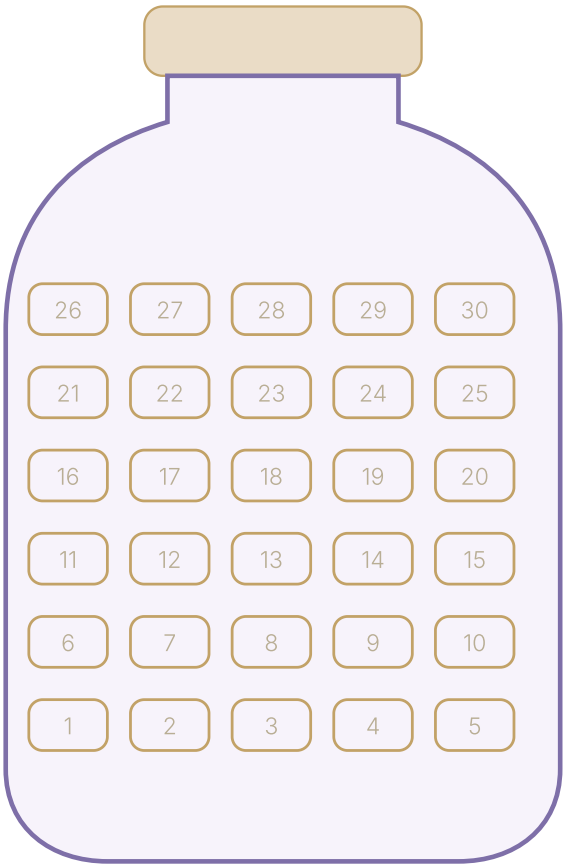
¿Qué pequeña luz quieres llevarte de estos 30 días?

Hoy me agradezco a mí por...

MI FRASCO DE GRATITUD

Llena *tu frasco*

Cada día que completes tu diario, colorea un papelito. Al final del mes, mira todo lo que guardaste.



PRÁCTICA ESPECIAL

Mi carta *de gratitud*

Piensa en alguien que dejó una huella buena en tu vida. Cuéntale qué hizo, cómo te ayudó y dónde lo notas hoy.

Querido/a _____,

DESPUÉS DE 30 DÍAS

Lo que *descubrí*

Del 0 al 10, ¿cuánto noto hoy lo bueno de mi vida?

Una palabra para cómo me siento ahora

Lo que más se repitió en mis listas:

Lo que cambió en mí:

Lo que quiero seguir haciendo:



GRACIAS POR DARTE ESTE TIEMPO

Las luces siempre estuvieron ahí. *Ahora sabes mirarlas.*

Puedes volver a empezar este diario cuando quieras. Y si un día te cuesta encontrar algo que agradecer, empieza por esto: llegaste hasta aquí.

SIGUE PRACTICANDO

En la Biblioteca de calma de comunidadserenidad.cl encontrarás el ejercicio **«Tres cosas buenas»** con una pregunta nueva cada día, y si quieres profundizar en tu relación contigo, el diario **«Volver a mí»**.

© Comunidad Serenidad · Uso personal. Puedes compartir el enlace para que otras personas lo descarguen.