

# Actitud de gratitud

Su reto para los próximos cinco días es mantener un "Diario de 10", o las 10 cosas por las que más se siente agradecido cada día. Estas cosas pueden ser grandes, pequeñas o intermedias. **¡Cualquier cosa que aprecie de su día, escríbala!**

Al final de los cinco días, dé vuelta la página y tómese un momento para reflexionar respondiendo cinco preguntas.

## Día 1

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Día 2

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Día 3

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Día 4

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Día 5

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**¡Lo logró! Practicó la gratitud.**  
Revise sus listas de los últimos cinco días y  
responda las siguientes preguntas:

¿Qué apareció con más  
frecuencia en los cinco días?

¿Qué incluyó que normalmente da  
por sentado?

¿Alguna de las cosas que escribió le  
sacó una sonrisa al revisar la lista?

¿Qué puede hacer en adelante para dar más  
espacio a la gratitud en su vida diaria?

¿Cómo cambió su estado de ánimo, actitud o perspectiva  
de la vida al mantener una lista de gratitud?