

Caminando con Propósito

Serie: Tu mochila para los días difíciles

DIARIO DE GRATITUD

Soy: _____

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

MI DIARIO DE GRATITUD

Fecha: _____

Hoy agradezco por:

Una cosa que logré hoy fue...

Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

Hoy Dios me habló a través de...

Quiero recordar mañana:

NOTAS

GUÍA PARA ESCRIBIR UN DIARIO DE GRATITUD O RESILIENCIA

¿Para qué sirve este diario?

Escribir no cambia lo que vivimos, pero transforma cómo lo vivimos. Este diario es un espacio seguro para reconocer emociones, registrar avances y sembrar esperanza. Puede ayudarte a:

- Reconectar con lo valioso cuando todo parece nublado.
- Notar los pequeños pasos que has dado sin darte cuenta.
- Celebrar tus esfuerzos incluso si nadie los ve.
- Anclarte en la fe y la gratitud, no como negación del dolor, sino como una forma de resistencia amorosa.

¿QUÉ ESCRIBIR?



Hoy agradezco por...

- Ejemplo: *“Agradezco que aunque el dolor fue fuerte, pude descansar 2 horas sin interrupciones.”*
- Ejemplo: *“Agradezco el mensaje inesperado de mi amiga, me hizo sonreír.”*

A veces serán cosas grandes. A veces, apenas visibles. Ambas cuentan.



Una cosa que logré hoy fue...

- Ejemplo: *“Me levanté y me duché, aunque no tenía energía.”*
- Ejemplo: *“Dije que no a una invitación, y me escuché a mí misma.”*

Resiliencia no es hacer más, sino seguir siendo tú a pesar de todo.



Cómo me sentí hoy (sin juzgarme):

- Ejemplo: “Frustrada, pero también tranquila en algunos momentos.”
- Ejemplo: “Me sentí sola. Pero después, sentí paz al decir una oración.”

Nombrar lo que sientes es parte de sanarte.



Hoy Dios me habló a través de... (si lo deseas incluir)

- Ejemplo: “Una canción que decía: ‘No temas, Yo estoy contigo’.”
- Ejemplo: “La sonrisa de una niña en el supermercado.”

Si tienes una fe activa, también puedes registrar lo que percibes en tu caminar espiritual.



Una frase que quiero recordar mañana:

- “No tengo que ser fuerte todo el tiempo.”
- “Lo pequeño también vale.”
- “Estoy aprendiendo a tenerme paciencia.”



Sugerencias adicionales:

- No busques “escribir bonito”. Solo sé honesto(a).
- No tienes que hacerlo todos los días. Hazlo cuando lo necesites.
- Usa colores, dibujos, stickers o lo que te ayude a expresarte.
- Puedes imprimir o duplicar las páginas en tu dispositivo para usarlas de guía.



Caminando con Propósito

www.caminandoconproposito.com | [@mi.camino.con.proposito](https://twitter.com/mi.camino.con.proposito)