



PROMPTS DE DIARIO DE GRATITUD

30 Días para un Cerebro Agradecido. Probado que Funciona.

La práctica de gratitud cambia el cerebro en 21 días. La felicidad no se encuentra — se en

1

SEMANAS 1-2: NOTAR

- ◆ Día 1: ¿Qué está funcionando en tu vida ahora mismo que das por sentado?
- ◆ Día 3: ¿Quién te ha ayudado esta semana, incluso de manera pequeña?
- ◆ Día 5: ¿Qué parte de tu cuerpo agradeces hoy?
- ◆ Día 7: ¿Qué desafío te enseñó algo valioso?
- ◆ Día 9: ¿Qué momento hoy te sorprendió de manera positiva?

2

SEMANAS 3-4: PROFUNDIZAR

- ◆ Día 15: ¿Qué relación agrega más a tu vida y por qué?
- ◆ Día 17: Escribe una carta de agradecimiento a tu yo de hace 5 años
- ◆ Día 20: ¿Qué habilidad tienes que otros podrían envidiar?
- ◆ Día 23: ¿Qué placer simple te trajo alegría esta semana?
- ◆ Día 28: ¿Cómo te ha fortalecido o hecho más compasivo una dificultad pasada?

3

LA CIENCIA DE LA GRATITUD

- ◆ La gratitud aumenta dopamina y serotonina — efecto antidepresivo natural
- ◆ Las personas que practican gratitud duermen 30 minutos más por noche
- ◆ La práctica de gratitud reduce la envidia y comparación social
- ◆ 3 cosas buenas por día durante 3 semanas: reducción medible del estrés
- ◆ Las personas agradecidas son 25% más productivas y reportan mayor felicidad

CONSEJO PRO: TIP PRO: Sé ESPECÍFICO no genérico. 'Estoy agradecido por el café' es débil. 'Estoy agradecido por tener 20 minutos tranquilos con café antes de que comenzara el día' es poderoso.