



Diario de *Gratitud*

Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com

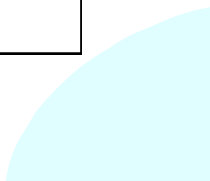


Estoy agradecido/a

Estoy agradecido/a por

Esta persona me trajo alegría hoy

Un recuerdo feliz

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating grid pattern across the entire surface. Each dot is a small, light gray circle. The grid consists of 20 columns and 20 rows of dots, creating a total of 400 dots per page. The dots are evenly spaced both horizontally and vertically, providing a guide for writing or drawing without the prominence of solid lines.

Fecha de hoy:

Lo que más me gusta de la vida en este momento

Hoy me siento



Algo divertido que estoy esperando con ilusión

Reformular mi pensamiento

Situación / Evento: _____

Pensamiento negativo

Pensamiento positivo

Solo pensamientos positivos en mi día

Situación / Evento: _____

Pensamiento negativo

Pensamiento positivo

Fecha de hoy:

Cuando estoy cansado/a, yo _____

Cuando estoy estresado/a, yo _____

Cuando estoy molesto/a, yo _____

Cuando estoy cansado/a, yo _____

Cuando me siento decaído/a, yo _____

Mis objetivos de confianza

Lo que quiero lograr: _____

Para el: _____

Desafíos: _____

Lo que necesito hacer

Resultado: _____

Conclusión clave: _____

Fecha de hoy

Lo que quiero lograr: _____

Para el: _____

Desafíos: _____

Lo que necesito hacer

Resultado: _____

Conclusión clave: _____

Cambia un hábito en 21 días

Comienza en: _____

Hasta: _____

Mi objetivo es: _____

¿Cómo te sientes?

Día 01

Día 02

Día 03

Día 04

Día 05

Día 06

Día 07

Día 08

Día 09

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14

Día 15

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Día 21

Reflexiona sobre la experiencia:

.....

.....

.....

.....

.....

Cambia un hábito en 21 días

Comienza en: _____

Hasta: _____

Mi objetivo es: _____

¿Cómo te sientes?

Día 01

Día 02

Día 03

Día 04

Día 05

Día 06

Día 07

Día 08

Día 09

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14

Día 15

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Día 21

Reflexiona sobre la experiencia:

.....

.....

.....

.....

.....

Gestionar mis emociones

El peor sentimiento de mi vida es:

Qué puede ayudarme a alejar este sentimiento:

Lo mejor que puede pasar es:

Qué puedo hacer para lograrlo:

Fecha de hoy:

El peor sentimiento de mi vida es:

Di algo bonito sobre ti o tu vida:

Prioridades de mi vida

Prioridad 01

Prioridad 02

Prioridad 03

Fecha de hoy:

Prioridad 04

Prioridad 05

Prioridad 06

Comparte más sobre ti

Soy alguien que ama

Soy alguien que puede

Soy alguien que tiene

Fecha de hoy:

Soy alguien que desea

Soy alguien que está agradecido/a por

Soy alguien que nunca olvida



Practicando la gratitud

Una persona que me alegra tener en mi vida

Un lugar donde me siento seguro/a

Una lección de vida que he aprendido





Hora de hoy:

Un evento futuro que me emociona

Un logro del que estoy orgulloso/a

Mi momento favorito del día





Practicando la gratitud

Mi canción favorita que mejora mi estado mental

Un recuerdo que me hace sonreír

Mi comida o platillo favorito





Hora de hoy:

Una característica de mi hogar que me encanta

Mi aspecto favorito de mi personalidad

Un libro que me encantó leer





Practicando la gratitud

Esta es la tarea que más disfruto en el trabajo.

¿Qué le diría a mi yo del futuro?

¿Qué me da miedo hacer?





Fecha de hoy:

La ropa con la que me siento más seguro/a

¿Cómo se vería mi día perfecto?

¿De qué necesito menos?





Practicando la gratitud

Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿qué sería?

¿Quién o qué me inspira más?

¿Qué me quita la energía?





Fecha de hoy:

¿Qué me impide cambiar?

¿Qué es algo que nunca olvidaré?

¿Cuáles son mis hábitos diarios?





Practicando la gratitud

Mi lugar favorito para visitar

¿Por qué siento pasión?

Merezco amor porque...





Practicando la gratitud

¿Dónde quiero estar dentro de 5 años?

¿Cómo me cuido?

¿Qué me motiva?





Practicando la gratitud

Si pudiera viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde iría?

¿Cómo puedo amarme más cada día?

¿Quién me hace más feliz?





Fecha de hoy:

¿Cuál es el único consejo que le daría a mi yo del futuro?

¿Puedo mejorar alguno de mis hábitos diarios?

¿Qué me molesta?





Practicando la gratitud

¿Qué pasos estoy dando para alcanzar mis metas?

¿Cuándo me siento como la versión más feliz de mí mismo/a?

¿Qué me da miedo hacer?



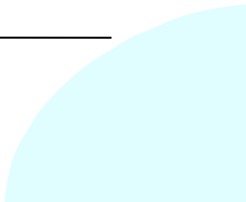


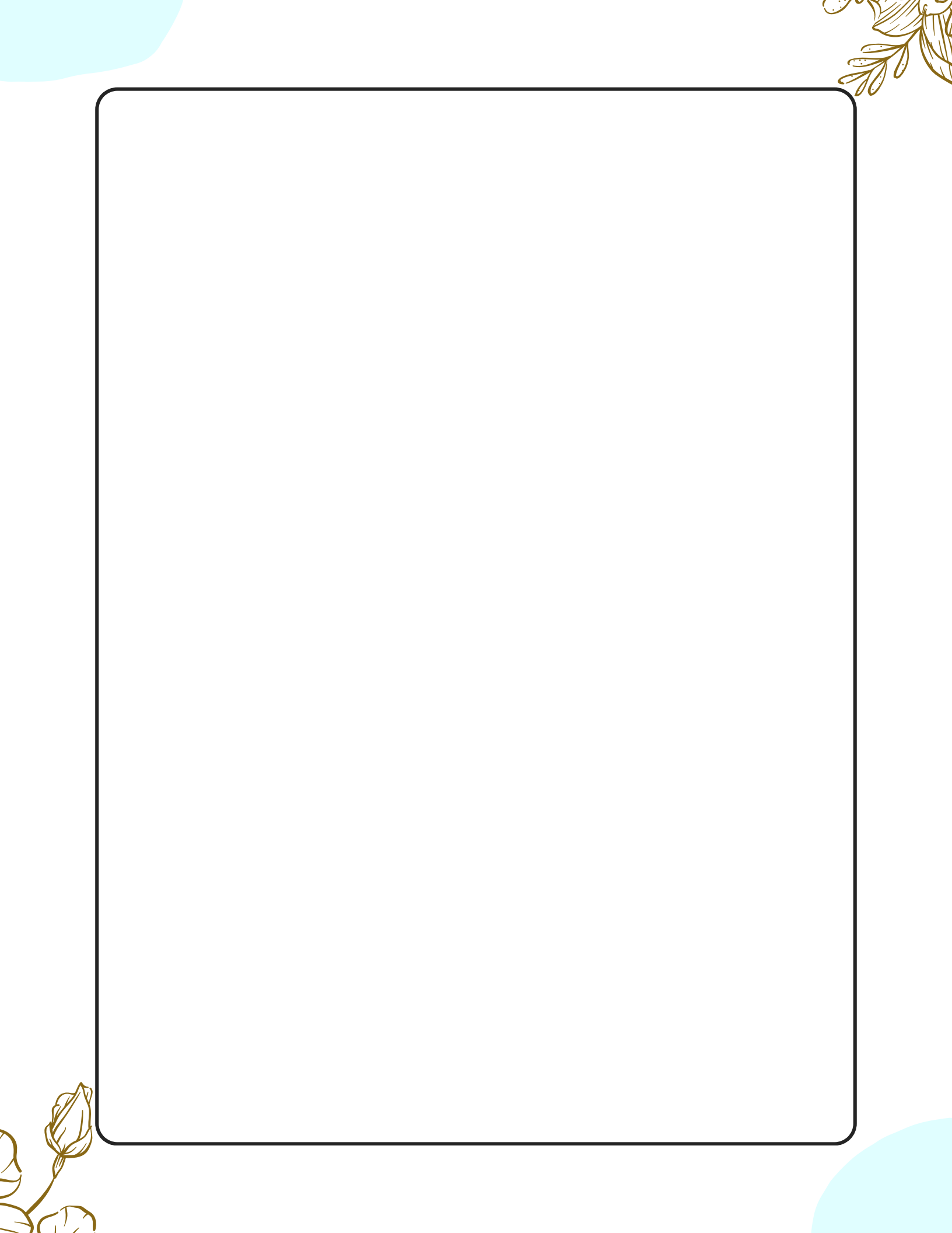
Fecha de hoy:

Si pudiera ser cualquier cosa en el mundo, ¿qué sería?

¿Cómo puedo mejorar mis rutinas diarias?

¿Qué me molesta?





DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

