



Preguntas para tu diario de gratitud

Elige una pregunta y respóndela en unas frases, o en voz alta. Baja al detalle: los detalles son lo que hace que se quede.

Cosas pequeñas del día a día

Para los días en que no pasó nada especial.

- 1 ¿Qué pequeña cosa salió bien hoy?
- 2 ¿Qué comiste, bebiste u oliste hoy que disfrutaste?
- 3 ¿Qué te hizo sonreír, aunque fuera un segundo?
- 4 ¿Qué tienes en casa que te alegra tener?
- 5 ¿Qué parte de tu rutina te gusta en secreto?
- 6 ¿Cuál fue el mejor minuto de tu día?
- 7 ¿Qué sonido te alegra oír?
- 8 ¿Qué cosa gratis hizo mejor tu día?

Personas

Para fijarte en la gente que te hace la vida más fácil.

- 9 ¿Quién te hizo el día un poco más fácil, y cómo?
- 10 ¿Con quién puedes ser tú por completo?
- 11 ¿Qué cosa amable hizo alguien por ti hace poco?
- 12 ¿Quién te enseñó algo que todavía usas?
- 13 ¿A quién te gustaría dar las gracias y qué le dirías?
- 14 ¿Qué amistad te alegra haber conservado?
- 15 ¿Quién te hizo reír esta semana?
- 16 ¿Quién creyó en ti antes que tú?

Tú

Para fijarte en lo que tú aportas, no solo en lo que recibes.

- 17 ¿Qué hizo hoy tu cuerpo por ti?
- 18 ¿En qué eres mejor que hace un año?
- 19 ¿Qué decisión tomaste que te alegra?
- 20 ¿Qué hábito te está ayudando sin hacer ruido?
- 21 ¿Qué gestionaste bien hace poco?
- 22 ¿Qué valoras de tu forma de ser?
- 23 ¿Cuándo estuviste ahí para ti esta semana?
- 24 ¿Qué fortaleza suele ver la gente en tí?

Días difíciles

Para cuando la gratitud parece fuera de alcance. Que sea algo pequeño y sincero.

- 25 ¿Qué te ayudó a pasar el día, aunque fuera un poco?
- 26 ¿Qué cosa no salió mal hoy?
- 27 ¿Quién o qué estuvo ahí para ti cuando las cosas se complicaron?
- 28 ¿Qué te enseñó hoy, aunque no quisieras la lección?
- 29 ¿Qué consuelo te espera esta noche?
- 30 ¿Qué puedes soltar por ahora?
- 31 ¿Qué te resulta más fácil ahora que en una época más dura de tu vida?
- 32 ¿Con qué pequeña cosa puedes seguir contando?

Lo que viene

Para terminar con algo que dé esperanza.

33 ¿Qué te hace ilusión esta semana?

34 ¿Qué oportunidad tienes ahora mismo que quizá estés pasando por alto?

35 ¿Qué te despierta curiosidad últimamente?

36 ¿Qué haría que mañana fuera un buen día?

37 ¿Qué lugar te gustaría volver a visitar y por qué?

38 ¿Qué plan de futuro te alegra poder hacer?

39 ¿Qué habilidad te alegra estar aprendiendo?

40 ¿Qué quieres recordar de esta etapa de tu vida?