



Diario de gratitud de Cinco minutos

Recuerda

Tómate un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido, permitiéndote apreciar los pequeños y significativos momentos que traen alegría y crecimiento a tu vida, recordando que cada cosa buena que sucede en nuestro día es un recordatorio del amor y la presencia de Dios, tanto en los momentos llenos de alegría como en los más difíciles.

Da gracias por los momentos en los que has notado la presencia de Dios hoy:

Persona

Lugar

Cosa

Cosas que quiero recordar de hoy:

Escribe o dibuja algo sobre tu día.

Al comenzar, concéntrate en la gratitud. Da las gracias por una o dos cosas que puedas:



Escribe o dibuja elementos en las flechas azules.

