

## ¿Qué es la gratitud?

Darse cuenta, apreciar y responder con amabilidad a las cosas buenas que se reciben de los demás y a las experiencias positivas que ocurren



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

## ¿Qué es la gratitud?

Darse cuenta, apreciar y responder con amabilidad a las cosas buenas que se reciben de los demás y a las experiencias positivas que ocurren



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

## ¿Qué es la gratitud?

Darse cuenta, apreciar y responder con amabilidad a las cosas buenas que se reciben de los demás y a las experiencias positivas que ocurren



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

## ¿Qué es la gratitud?

Darse cuenta, apreciar y responder con amabilidad a las cosas buenas que se reciben de los demás y a las experiencias positivas que ocurren



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

## ¿Qué es la gratitud?

Darse cuenta, apreciar y responder con amabilidad a las cosas buenas que se reciben de los demás y a las experiencias positivas que ocurren



Applied Positive Lab

Applied Positive Lab

[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)

# Practicando la gratitud cada día

## Ante las cosas buenas

### 1. Préstales atención

Escribe tres cosas por las que sientas agradecimiento cada día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L

### 2. Reconócelas y valóralas

¿Qué habría pasado si esa persona no me hubiera ayudado?

¿Qué le ha supuesto a esa persona tener ese detalle conmigo?

¿Cómo me ha beneficiado la ayuda de esa persona?

### 3. Expresa agradecimiento por ellas



# Practicando la gratitud cada día

## Ante las cosas buenas

### 1. Préstales atención

Escribe tres cosas por las que sientas agradecimiento cada día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L

### 2. Reconócelas y valóralas

¿Qué habría pasado si esa persona no me hubiera ayudado?

¿Qué le ha supuesto a esa persona tener ese detalle conmigo?

¿Cómo me ha beneficiado la ayuda de esa persona?

### 3. Expresa agradecimiento por ellas



# Practicando la gratitud cada día

## Ante las cosas buenas

### 1. Préstales atención

Escribe tres cosas por las que sientas agradecimiento cada día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L

### 2. Reconócelas y valóralas

¿Qué habría pasado si esa persona no me hubiera ayudado?

¿Qué le ha supuesto a esa persona tener ese detalle conmigo?

¿Cómo me ha beneficiado la ayuda de esa persona?

### 3. Expresa agradecimiento por ellas



# Practicando la gratitud cada día

## Ante las cosas buenas

### 1. Préstales atención

Escribe tres cosas por las que sientas agradecimiento cada día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L

### 2. Reconócelas y valóralas

¿Qué habría pasado si esa persona no me hubiera ayudado?

¿Qué le ha supuesto a esa persona tener ese detalle conmigo?

¿Cómo me ha beneficiado la ayuda de esa persona?

### 3. Expresa agradecimiento por ellas



# Practicando la gratitud cada día

## Ante las cosas buenas

### 1. Préstales atención

Escribe tres cosas por las que sientas agradecimiento cada día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L
L	L	L	L	L	L	L

### 2. Reconócelas y valóralas

¿Qué habría pasado si esa persona no me hubiera ayudado?

¿Qué le ha supuesto a esa persona tener ese detalle conmigo?

¿Cómo me ha beneficiado la ayuda de esa persona?

### 3. Expresa agradecimiento por ellas

