

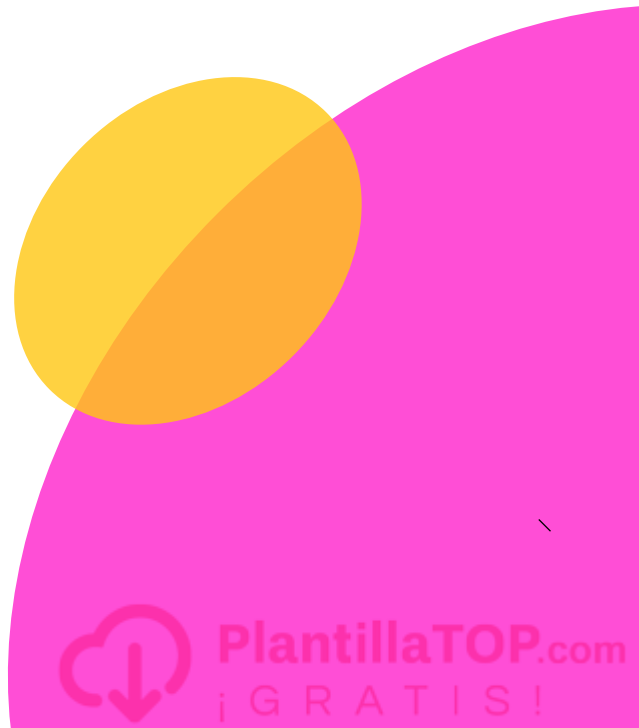
Bullet Journal de Gratitud

Año:

Nombre:



Mi día	2
30 Días de Gratitud	3
Reflexiones al final del día	4
21-Días de seguimiento de hábitos	5
Lista seminal de cosas por las que agradecer	6
Preguntas personales	7
Gracias por esto...	8
Diario de Gratitud	9
Revisión de la semana	10
¿Qué ocurrió hoy?	11



Mi día

Hoy es:	Lun Mar Mie Jue Vie Sab Dom	Me desperté a las:
---------	---	--------------------

COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA	COSAS QUE ME HACEN FELIZ
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

MOMENTOS QUE MERECE LA PENA COMPARTIR	MAÑANA ME ENFOCARÉ MÁS EN

30 Días de Gratitud

Mes:

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reflexiones al final del día

Fecha:	Lun Mar Mie Jue Vie Sab Dom
--------	---

¿QUÉ APRENDÍ HOY?	¿QUÉ PUEDO MEJORAR?

¿CUÁL FUE MI MEJOR MOMENTO?	PENSAMIENTOS ALEATORIOS

21-Días de Registro de Hábitos

HÁBITOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

LUCHAS POR MANTENER LOS HÁBITOS	¿CÓMO HE TENIDO ÉXITO?

Lista de cosas por las que estoy agradecida en esta semana

Semana:

LUNES		MARTES	
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
SÁBADO		DOMINGO	

Preguntas Personales

Fecha:	Lun Mar Mie Jue Vie Sab Dom
--------	---

¿CUÁLES SON LAS COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA HOY?

¿CÓMO PUEDO VENCER MIS MIEDOS?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI MISMA?

¿CÓMO DESCRIBIRÍA MI DÍA IDEAL?

¿DEJO QUE OTROS TOMEN DECISIONES POR MÍ?

¿CUÁLES SON MIS PLANES PARA MAÑANA?

Gracias por esto...

Fecha:	Lun Mar Mie Jue Vie Sab Dom
--------	---

EL TIEMPO	ALGUNA PERSONA O ANIMAL	ESTA HABILIDAD
UNA EXPERIENCIA PASADA	ALGO QUE HICE POR ALGUIEN	UNA COMIDA QUE ME ENCANTA
UN LUGAR AL QUE FUI	ALGUNA COSA HERMOSA	UNA PARTE DE MI CUERPO
UN OBJETO	UNA LECCIÓN DE VIDA	UNA PARTE DE MI DÍA
UN INVENTO O CREACIÓN	UNA PELÍCULA QUE VI	DIOS

Diario de Gratitud

Fecha:	Lun Mar Mie Jue Vie Sab Dom
--------	---

MAÑANA	▶ ▶ ▶
TARDE	▶ ▶ ▶
NOCHE	▶ ▶ ▶

COSAS HERMOSAS QUE OCURRIERON HOY	COSAS TRISTES QUE OCURRIERON HOY

Revisión Semanal

Semana:

UN RESUMEN DE LA SEMANA ENTERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES

JUEVES	VIERNES

SÁBADO	DOMINGO

¿Qué ocurrió hoy?

Fecha:	Lun Mar Mie Jue Vie Sab Dom
--------	---

¿QUÉ OCURRIÓ HOY?