



Noviembre 2020

Calendario de Gratitud

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2 <i>Con tu familia, crea el tarro de la gratitud</i>	3 <i>¿Por qué tradiciones familiares estás agradecida?</i>	4 <i>¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura y por lo que estás agradecida?</i>	5 <i>¿Por qué le agradeces a tu niñez?</i>	6 <i>Dile a tus padres cuanto los aprecias y por lo que les agradeces</i>	7
8	9 <i>¿Por qué olor estas agradecida?</i>	10 <i>Tu cuerpo es maravilloso, ¿por qué le agradeces hoy?</i>	11 <i>¿Por qué comidas estás agradecida?</i>	12 <i>¿Cuáles son 3 cosas por las que estás agradecida al final del día?</i>	13 <i>Escríbete una nota de agradecimiento a ti misma</i>	14
15	16 <i>Practica meditación de gratitud</i>	17 <i>Reemplaza cualquier queja por una bendición</i>	18 <i>Escucha una canción que te remonte a un momento especial y por el cual sientas gratitud</i>	19 <i>Cierra los ojos y piensa en 10 cosas por las que estás agradecida</i>	20 <i>¿Por qué amistades estás agradecida?</i>	21
22	23 <i>Agradécele al otoño por todos los cambios que ha traído a tu vida</i>	24 <i>Completa la frase "Me siento bendecida por..."</i>	25 <i>Llama a una persona especial y agradécele por ser parte de tu historia</i>	26 <i>¿Por qué agradeces este 2020?</i>	27 <i>En familia den una caminata y agradezcan por cada cosa en la naturaleza</i>	28
29	30 <i>En familia, lean todas las notas de su tarro de la gratitud</i>	<p><i>La gratitud es la mas saludable de todas las emociones humanas.</i> <i>~Zig Ziglar</i></p>				