



Noviembre 2020

Calendario de Gratitud

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