Diario de gratitud

Una herramienta de Everyday Insight
mysleeptoolbox.com

En la noche, anota algunas cosas que agradeces. Pueden ser grandes o pequeñas, de hoy o de cualquier otro momento. Una persona, algo que te reconforta, un gesto amable, algo que tienes ganas de que llegue. Quédate un momento con cada una antes de pasar a la siguiente.

Algunos estudios relacionan la gratitud con pensamientos más tranquilos y agradables a la hora de dormir. Es una forma de cerrar el día, no un tratamiento para el insomnio.

Si no se te ocurre nada, prueba con alguna de estas.

Alguien que te hizo el día más fácil
Algo pequeño que te hizo sentir bien
Algo que tu cuerpo te permitió hacer
Algo que tienes ganas de que llegue
Un lugar donde te gusta estar
Algo que tienes ahora y que antes deseabas
Alguien que te alegra tener en tu vida
Algo que te hizo reír

Día 1

Fecha

Día 2

Fecha

Día 3

Fecha

Día 4

Fecha

Día 5

Fecha

Día 6

Fecha

Día 7

Fecha

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mysleeptoolbox.com