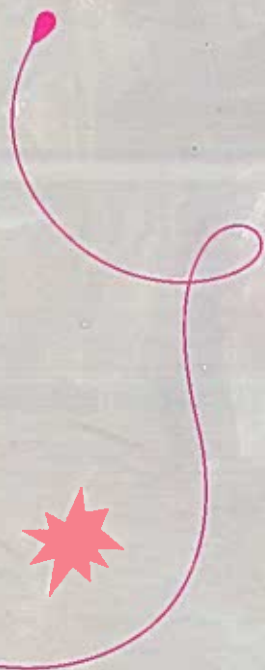


Diario de la Gratitud

Di lo que sientes



PALABRAS
ALADAS



Diario de la Gratitud

Di lo que sientes

PALABRAS
ALADAS



Diseño y maquetación: Leire Mayendía

© Animación gráfica: Leire Mayendía

© Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

© Edición:

Palabras Aladas, S. L.

Ronda de Valencia, 8

28012 Madrid

www.palabrasaladas.com

Primera edición: 2013

ISBN: 978-84-941513-1-6

Depósito legal: M-21213-2013

Impresión: Sagrafic

Impreso en España *Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir total o parcialmente este libro bajo ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico o de otro tipo, sin la autorización previa y por escrito del editor.



INTRODUCCIÓN

Buscar motivos para estar agradecido hace que uno se sienta mejor. La psicología positiva lo ha demostrado. La gratitud, en resumen, es la entrada a la felicidad.

Partiendo de las ideas de la psicología positiva, el DIARIO DE LA GRATITUD es una herramienta para que uno se conozca mejor y encuentre, en las vivencias de cada día, motivos de agradecimiento y bienestar.

Como parte del itinerario *Di lo que sientes*, el DIARIO te propone, en primer lugar, que expreses tus emociones y sentimientos. A continuación, mediante ejemplos cotidianos, te invita a indagar en pequeños elementos de la vida que nos pueden llevar al agradecimiento. Encontrarlos nos ayudará a conformar una visión más positiva de nuestras vivencias. De esa manera, nos acostumbraremos a ver siempre aspectos positivos en casi todas las situaciones. Esto es una magnífica herramienta para lidiar con la frustración, la decepción e incluso la ira.

El DIARIO DE LA GRATITUD es parte del itinerario *Di lo que sientes*. Otros de sus componentes son el *Emocionario*, la *Guía de explotación lectora* y las fichas de actividades. Estos dos últimos están a tu disposición de manera gratuita en la página web palabrasaladas.com.

Muchas gracias por animarte a recorrer este itinerario.



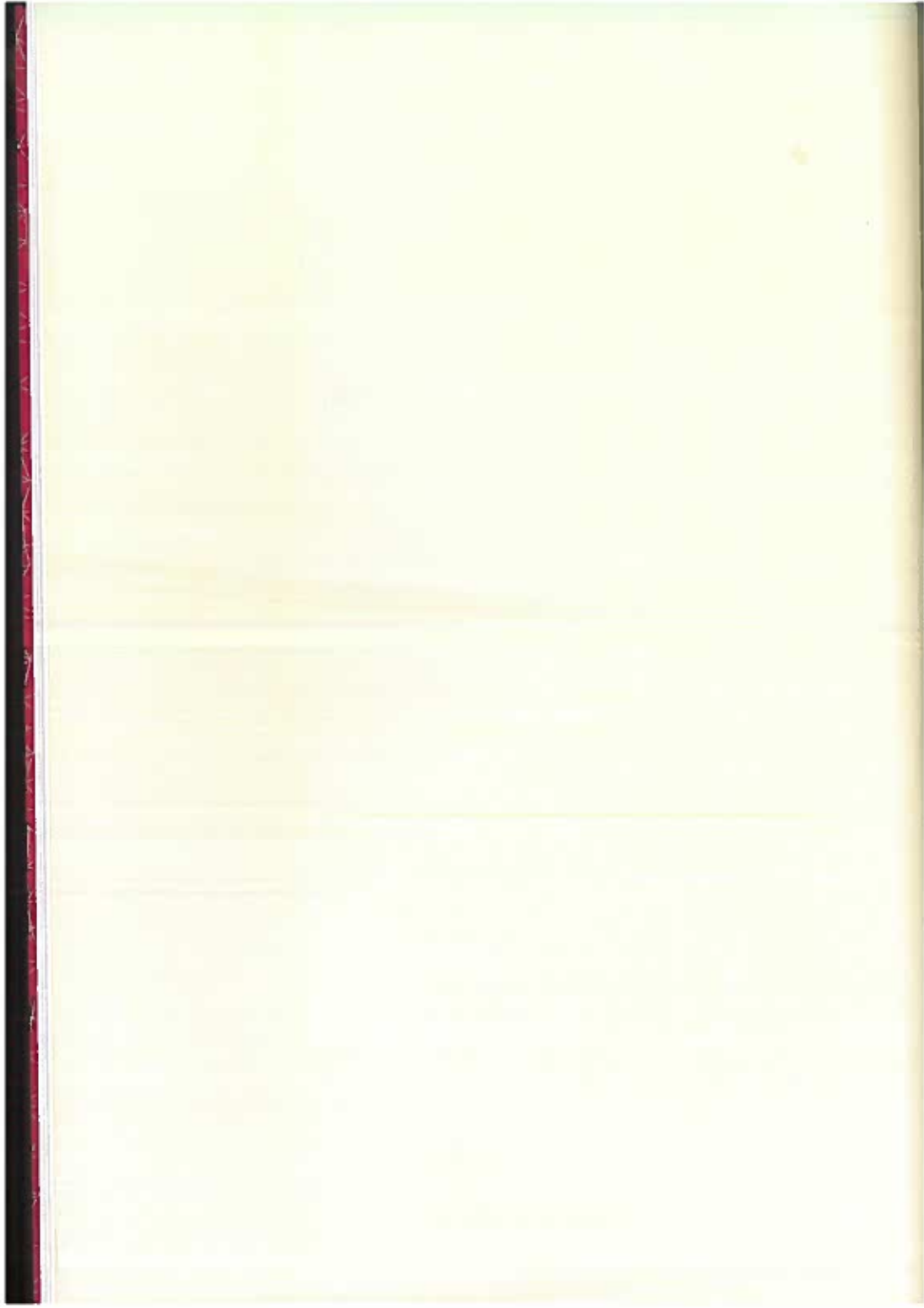
Información dirigida especialmente a los adultos.



Este libro pertenece a:

.....

.....



Fecha:

Hoy me siento:

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
-
2.
-
3.
-



Sin los maestros,
gran parte de
lo que sabes no
habría llegado
a tu mente.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



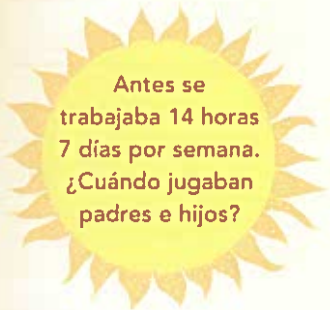
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Antes se
trabajaba 14 horas
7 días por semana.
¿Cuándo jugaban
padres e hijos?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Detrás de
las velas
de cumpleaños
hay alguien que
desea cumplir
tus deseos.



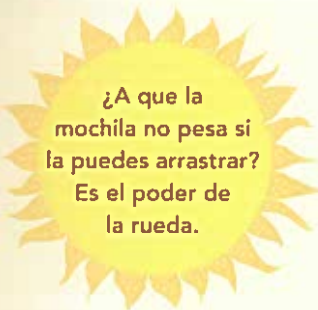
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



¿A que la
mochila no pesa si
la puedes arrastrar?
Es el poder de
la rueda.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.


.....

2.

.....

3.

.....



Con un sencillo
movimiento de la
mano, tienes agua
para beber
o lavarte.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



El Ratoncito
Pérez transforma
un diente menos
en una ilusión
más.




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Si la escritura
no existiera, no
podrías leer esta
frase ni usar este
diario.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

.....

2.

.....

3.

.....



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Alegra saber
que, felizmente,
habrá algo en el
plato a la hora
de comer.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

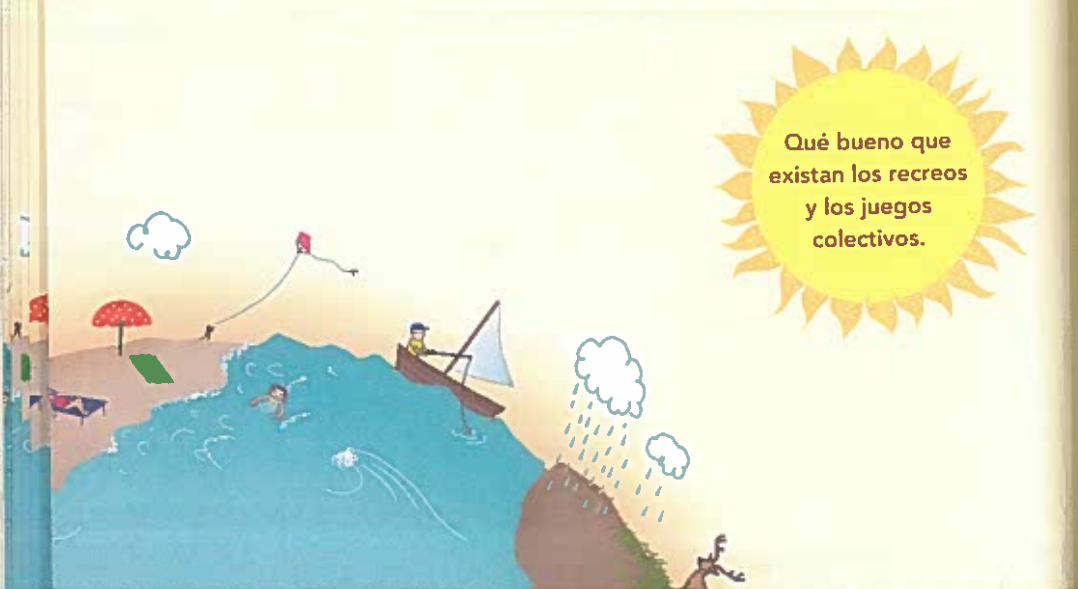
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Qué bueno que
existan los recreos
y los juegos
colectivos.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Desde 1948,
los niños que usan
zapatos con velcro
no se pisan
los cordones.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

.....

.....


2.

.....

.....

3.

.....



¿A que es
genial cuando
una terraza se
transforma en
un jardín?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

.....

.....

2.

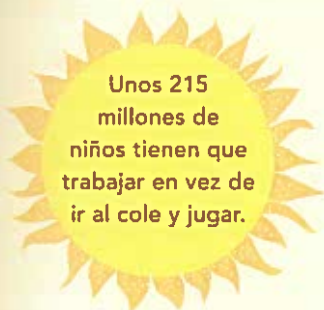
.....

.....

3.

.....

.....



Unos 215
millones de
niños tienen que
trabajar en vez de
ir al cole y jugar.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Fecha:

Hoy me siento:
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....



Edison y otros inventores averiguaron cómo liberar la música de sus jaulas.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Desde 1928, la
penicilina cura
enfermedades
que antes eran
mortales.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

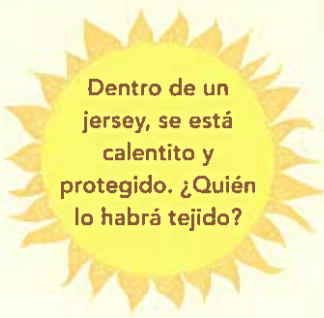
.....

2.

.....

3.

.....



Dentro de un
jersey, se está
calentito y
protegido. ¿Quién
lo habrá tejido?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
-
2.
-
3.
-



Qué ilusión da
ver cómo crece la
tarta en el horno.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.


.....

2.

.....

3.

.....



Quizá tu historia favorita se creó en chino, menos mal que alguien la tradujo.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

Científicos como
Faraday hicieron
posible que tengas
electricidad
en casa.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

.....

2.

.....

3.

.....



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

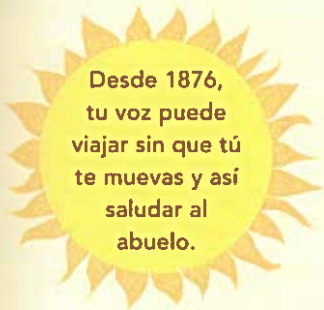
.....

2.

.....

3.

.....



Desde 1876,
tu voz puede
viajar sin que tú
te muevas y así
saludar al
abuelo.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

.....

2.

.....

3.

.....



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

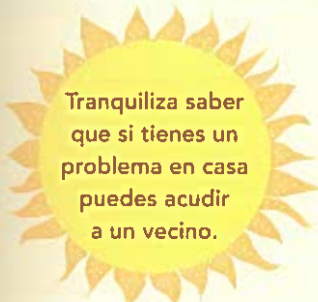
.....

2.

.....

3.

.....



Tranquiliza saber
que si tienes un
problema en casa
puedes acudir
a un vecino.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.


.....

2.

.....

3.

.....



¡Balancín!
¡Columpio!
¡Tobogán! Vive mil
aventuras... muy
cerca de casa.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Qué bien que
los mayas
convirtieran los
granos del cacao
en chocolate.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

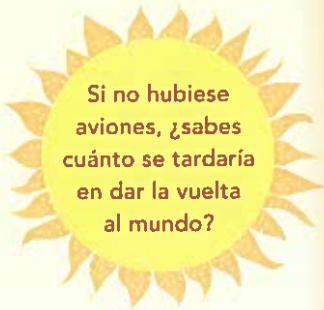
.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
-
2.
-
3.
-



Si no hubiese
aviones, ¿sabes
cuánto se tardaría
en dar la vuelta
al mundo?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

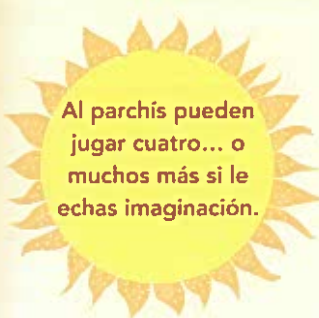
.....

2.

.....

3.

.....



Al parchís pueden
jugar cuatro... o
muchos más si le
echas imaginación.



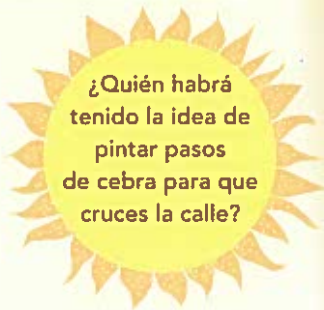
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



¿Quién habrá
tenido la idea de
pintar pasos
de cebra para que
cruces la calle?



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Qué bueno
es el pan con
mantequilla.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Desde 1834,
hay un aparato que
conserva el frío
y permite guardar
alimentos.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



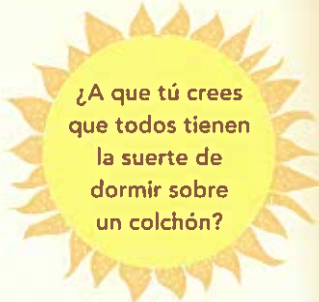
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



¿A que tú crees
que todos tienen
la suerte de
dormir sobre
un colchón?




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Papel en blanco
y un lápiz... ¿Hace
falta algo más
para una gran
historia?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
-
2.
-
3.
-



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

.....

.....

2.


.....

.....

3.

.....

.....



Menta azul:
¡qué sabor tan rico
para la pasta
de dientes!



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.


.....

2.

.....

3.

.....



Ir de paseo al
campo y volar
una cometa, ¡qué
entretenido!




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



No a todos los
grifos del mundo
les puedes pedir
agua caliente.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....


.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Qué bueno que
existan los fines
de semana y los
pasatiempos.



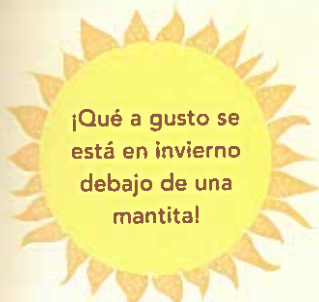
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



¡Qué a gusto se
está en invierno
debajo de una
mantita!



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Con un
microscopio
puedes ver cosas
invisibles, pero
que existen
de veras.




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



¿Has pensado
en todas las
cosas útiles que
funcionan con
electricidad?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Qué agradable
es el olor que
queda después
de limpiar.



Fecha:

Hoy me siento:


.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Es genial
tener amigos que
disfrutan haciendo
las mismas cosas
que tú.



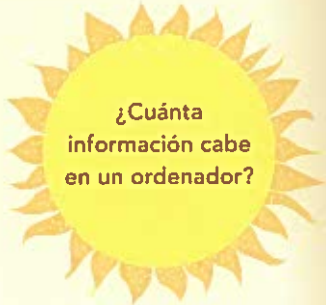
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



¿Cuánta
información cabe
en un ordenador?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



La sombra
de un árbol
a mediodía es
deliciosa.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



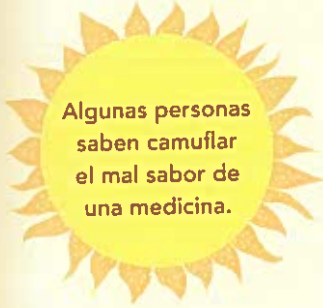
Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Algunas personas
saben camuflar
el mal sabor de
una medicina.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Un abrazo es
uno de los mejores
regalos.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Cuando uno
regala lo que no
usa, otro obtiene
aquello que
necesitaba.




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Es maravilloso
que cada comida
termine con
un postre.




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Una biblioteca
es una puerta
abierta a todas
las historias
del mundo.

Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.


.....

2.

.....

3.

.....



¿Qué pasaría
con tus vacaciones
si tus padres
no tuviesen
vacaciones?

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Los cuentacuentos
han salido de
los libros y ahora
alegran nuestras
calles.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



¿Te imaginas
que tuvieras que
comer el filete
crudo?

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Muchas
personas trabajan
de madrugada
para mantener
limpia la ciudad.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Cómo reconforta
que te arropen.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



En un libro
cabén barcos,
islas, castillos...
y muchas historias
maravillosas.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



¿Qué objeto
mágico elimina
la suciedad en vez
de contagiarse
de ella?


Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Una siesta
en una hamaca...
y un bañito al
despertar. ¡Qué
lindas vacaciones!



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

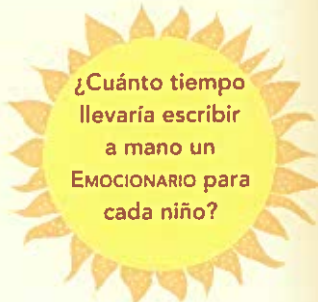
.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



¿Cuánto tiempo
llevaría escribir
a mano un
EMOCIONARIO para
cada niño?

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
-
2.
-
3.
-



Jugar en el mar
en verano es
delicioso.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Las escaleras
mecánicas y el
ascensor son una
gran ayuda para
los mayores.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.




Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



¿Cuántos papeles
has dejado de
gastar porque
usas tu goma
de borrar?

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Es genial tener
amigos que te
enseñan juegos
nuevos.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Parece mentira
que con solo
unas gafas se
pueda volver a ver
perfectamente.


Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Rotuladores,
ceras... Colores
encerrados
esperando a dar
vida a tus dibujos.



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

Que nos digan
palabras de ánimo
nos da alas.


Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Casi en cada
calle, hay un
policía municipal
para ayudarte
si lo necesitas.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

.....


Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.

.....



Algunas personas
piden las cosas
por favor y eso
sienta muy bien.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

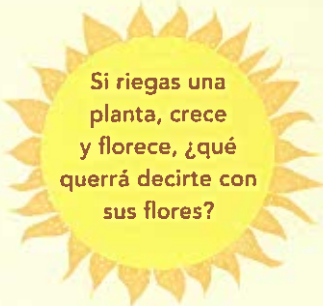
.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



Si riegas una
planta, crece
y florece, ¿qué
querrá decirte con
sus flores?



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....


.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



¿Diez multiplicado
por veinte?
¿A que sin las
matemáticas no
sería tan fácil?



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Las historias
que nos cuentan
antes de dormir
continúan en
los sueños.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

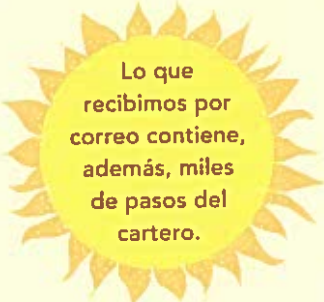
.....

2.

.....

3.

.....



Lo que
recibimos por
correo contiene,
además, miles
de pasos del
cartero.



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
-
2.
-
3.
-



Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....

.....

.....

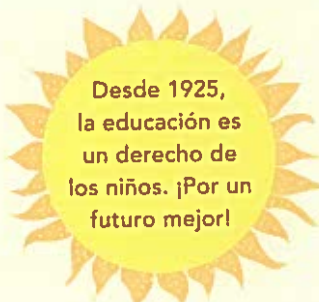
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.

2.

3.



Desde 1925,
la educación es
un derecho de
los niños. ¡Por un
futuro mejor!



Fecha:

Hoy me siento:

.....
.....
.....
.....
.....

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
.....
2.
.....
3.
.....



Es bonito que
haya personas
que les cedan
el asiento
a los abuelos.

Fecha:

Hoy me siento:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

Tres cosas que hoy agradezco:


1.
2.
3.



Alguien cree en ti,
en tus sueños
y en tu capacidad
para mejorar.



www.palabrasaladas.com



Puedes emplear el DIARIO DE LA GRATITUD para aclarar tus emociones del día y, a continuación, hallar en lo vivido motivos de agradecimiento. Verás cómo lo cotidiano se transforma en un regalo constante.

Disfruta, además, la animación gráfica de este libro pasando sus hojas rápidamente.



9 788494 151316

PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com