



Positive Thinking Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*

Fecha: _____

Momento positivo del día *(lo mejor de tu día, por pequeño que sea)*

Lado Positivo *(cada desafío esconde un regalo: cual es el beneficio oculto o la lección en la dificultad de h...)*

Reencuadre positivo *(transforma un evento negativo en una oportunidad de aprendizaje)*

Acto de bondad *(algo amable que hiciste o que alguien hizo por ti)*

Alegría Encontrada Hoy *(un pequeño momento de alegría, belleza o deleite que notaste hoy)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Intención para mañana *(que intencion o enfoque te guiara mañana?)*