

## Actividad para practicar la Gratitude

El otro día, me alegre muchísimo cuando (menciona o describe a la persona en la que piensas)

.....  
.....

Dedicó tiempo o se esforzó por (di qué hizo esa persona)

.....  
.....

Sé que esta persona podría haber (otro camino que la persona podría haber tomado, quizás en interés propio)

.....  
.....

Pero por suerte para mí, esta persona eligió (otra breve descripción de lo que hizo la persona)

.....  
.....

Esta acción (di como te afecto a ti, en lo práctico)

.....  
.....

Y me hizo sentir (di como te afecto a ti, en lo personal)

.....  
.....

Agradece, (exprésalo a la persona)

.....  
.....