# DIARIO DE GRATITUD

En estos momentos están sucediendo muchas cosas que pueden hacernos sentir preocupados, llenos de incertidumbre, asustados o que pueden causarnos muchas otras emociones. Llevar un diario que le dé tiempo y espacio para enfocarse en aquellas cosas por las cuales está agradecido puede ayudarle a poner las cosas en perspectiva y puede darle esa tranquilidad que tanto necesita. Puede usar las líneas de abajo para escribir palabras, oraciones cortas, historias o para hacer dibujos enfocados en los aspectos positivos de cualquier cosa por la cual esté agradecido: fortalezas personales, personas, cosas, ¡lo que usted quiera! No hay una forma incorrecta de escribir un diario, tan solo confíe en lo que se le ocurra. Cuando termine, puede compartir su diario con una persona segura o puede guardarlo para usted mismo. Escriba en su diario tan a menudo como lo desee o necesite.

AWBW art transforming trauma
A WINDOW BETWEEN WORLDS
awbw.org • @awbworg