Diario de cinco minutos

Fecha _____

☼ Mañana

Me siento agradecido por

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué haría genial el día de hoy?

1. _____
2. _____
3. _____

Afirmación

_____

_____

☾ Noche

Tres cosas increíbles que pasaron hoy

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué habría hecho hoy aún mejor?

_____

_____