

The background is a soft, pink watercolor wash. It is decorated with delicate black line art of various plants and leaves. Some leaves are simple and elongated, while others are more complex, resembling ferns or palm fronds. There are also small, scattered black dots and dashes, giving it a whimsical, hand-drawn feel.

Diario de Gratitud

Inés Tornabene

Diario de Gratitud de © María Inés Tornabene, 2023

Todos los derechos reservados.

Este libro no puede ser reproducido, almacenado en un sistema de recuperación ni transmitido en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el permiso previo y por escrito de la autora, excepto en los casos permitidos por la ley de derechos de autor. Las citas breves para reseñas o referencias están permitidas siempre que se mencione la fuente de manera adecuada. PROHIBIDA SU VENTA.

Primera edición: febrero 2023. Cualquier similitud con personas, lugares o eventos reales es pura coincidencia.

Para más información sobre la autora, visita:

📌 Instagram: @inestornabene

📌 Mail: info@inestornabene.net

📌 Web: www.tornabeneines.com

📌 Ilustraciones y diseño de tapa e interior: María Inés Tornabene

🔒 Este libro está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor.

Este Diario de Gratitud llega a tus manos como un regalo que me he propuesto hacerte para acompañarte en el proceso de aprender a agradecer cada día de tu vida la dicha de estar vivos.

La energía de la gratitud es la que posibilita todos los cambios y la que te hace vibrar más alto y que va a predisponerte para ver la vida de una forma más simple y serena.

En esos días donde las cosas no salgan como esperabas o que la tristeza y el dolor se ha impuesto en tu vida, este Diario te ayudará a recordar que incluso en esos momentos podemos agradecer algo.

Transforma la gratitud en un ejercicio cotidiano y cada día encontrarás nuevas razones para agradecer.

Con amor,

Inés



The background is a soft pink watercolor wash. It is decorated with delicate black line art of various plants, including long, thin leaves and clusters of small dots, scattered around the edges.

Este diario pertenece a:

.....

y comienza el

.....

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]

Mi rutina de la mañana

Día: _____

Hoy me quiero sentir...

Hoy voy a ser bondadosa y generosa de la siguiente forma:

Mi afirmación de hoy es:

Mi estado de ánimo ahora es:



Calmo



Descansado



Creativo



Feliz



Enojado



Triste



Ansioso



Divertido



[illegible]



