

IDEAS EN IMÁGENES

VISTAS EN INTERNET



WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM

Frasco
de la
Gratitud.





1. Nos hace más felices

2. Reduce la ansiedad y la depresión

3. Reduce la envidia

4. Nos vuelve más optimistas

5. Reduce el egoísmo

FRASCO DE LA GRATITUD

Adorna un frasco a tu gusto:

Escribe cada semana lo mejor que te sucedió en un papel y colócalo en el frasco

Al finalizar el año tendrás:

Motivos para agradecer
Anécdotas que compartir
Recuerdos para sonreír



— RETO 10 DÍAS DE — Gratitud

instrucción

hecho

día 1

10 COSAS POR LAS QUE ESTEMOS AGRADECIDOS



día 2

DAR GRACIAS POR EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA



día 3

DAR GRACIAS POR QUIENES MÁS QUEREMOS



día 4

DAR GRACIAS POR NUESTRO CUERPO Y POR LA SALUD



día 5

DAR GRACIAS POR COSAS MATERIALES, ABUNDANCIA



día 6

AGRADECER POR EL TRABAJO O EL ESTUDIO



día 7

AGRADECER POR LAS LECCIONES DE LOS MOMENTOS DIFÍCILES



día 8

DAR GRACIAS POR NUESTROS SUEÑOS



día 9

DATE LAS GRACIAS A TI MISMA CON UNA CARTA



día 10

AGRADECER A 5 AMIGOS POR SU AMISTAD



- Reduce los síntomas de la depresión
- Baja la **presión arterial**
- Mejora el **sueño**
- Aumenta la actividad física.

Beneficios **físicos**



Beneficios **emocionales**



- Aumenta la **felicidad** a largo plazo
- **Reduce la envidia**
- Aumenta la **satisfacción** con la vida
- Nos hace más **optimistas**
- Reduce los casos de **depresión**

Beneficios **sociales**



- **Más querido** por los demás
- Mejora y fortalece las **relaciones románticas**, y **familiares**
- **Aumenta** el apoyo social
- Fortalece los sentimientos de **realización laboral**

Beneficios **mentales**

- Aumenta la **autoestima**
- Reduce la **ansiedad**
- Mejora la **toma de decisiones**
- Nos hace más **resistentes**



Diario de la gratitud

Fecha:

5 COSAS QUE
AGRADEZCO HOY

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

THANK
YOU

Personas con las que
estoy agradecid@



Gracias

HOY APRENDÍ



MI FRASE DE HOY ES





**Lee libros
sobre la
gratitud**



AUTOEDUCARTE



**Crea tu
propio libro
sobre la
gratitud**

Continúa hoy:

Me siento:

Hoy agradezco que estas tres cosas estén en mi vida:

1.

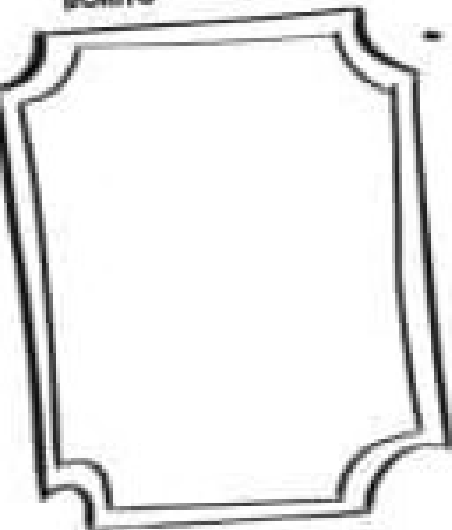
2.

3.

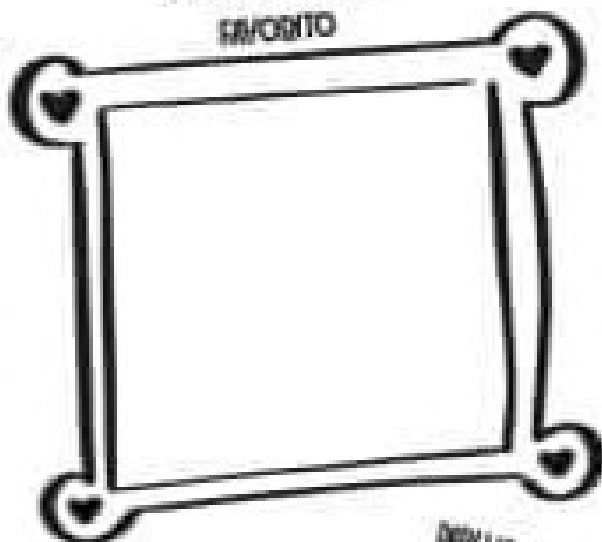


EL MURO DE GRATITUD

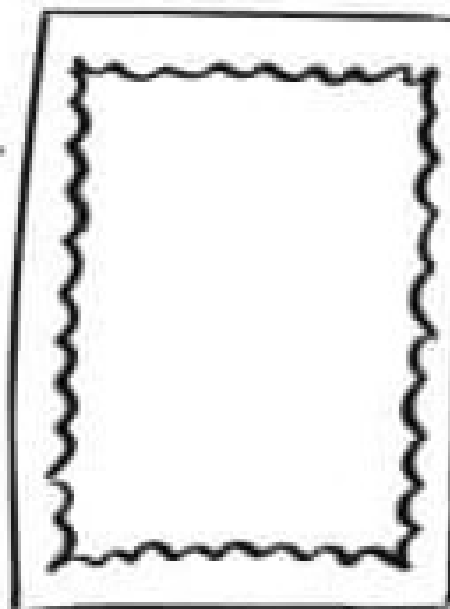
DIBUJA UN RECORTADO
DORADO



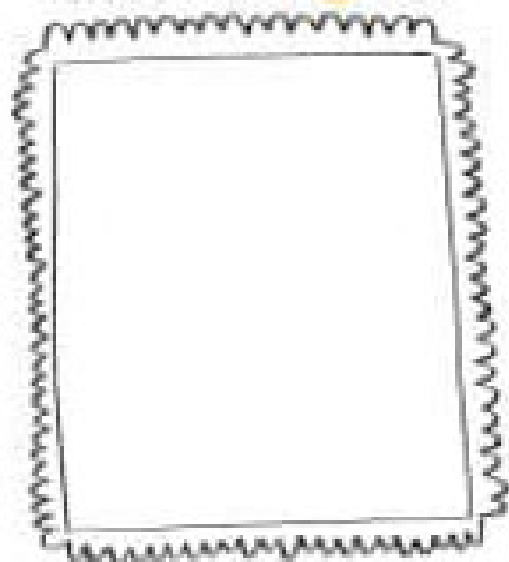
DIBUJA TU LUGAR
FAVORITO



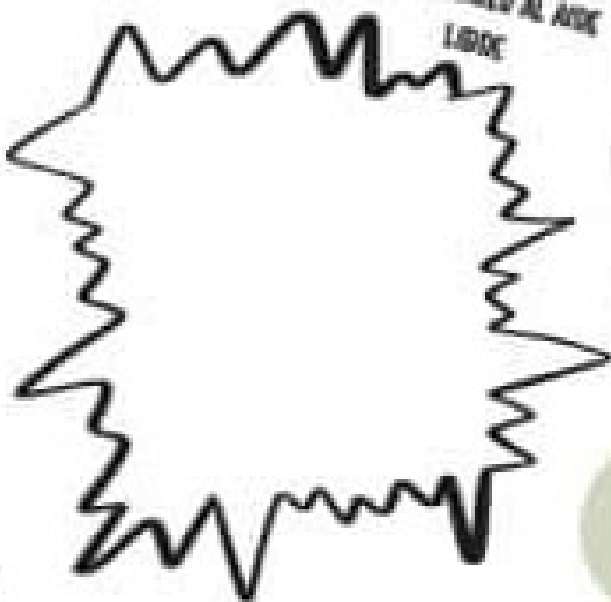
DIBUJA A ALGUIEN QUE TE AYUDA



DIBUJA ALGO QUE TE
HAGA SONREIR 😊



DIBUJA ALGO QUE TE
GUSTE HACER AL AIRE
LIBRE



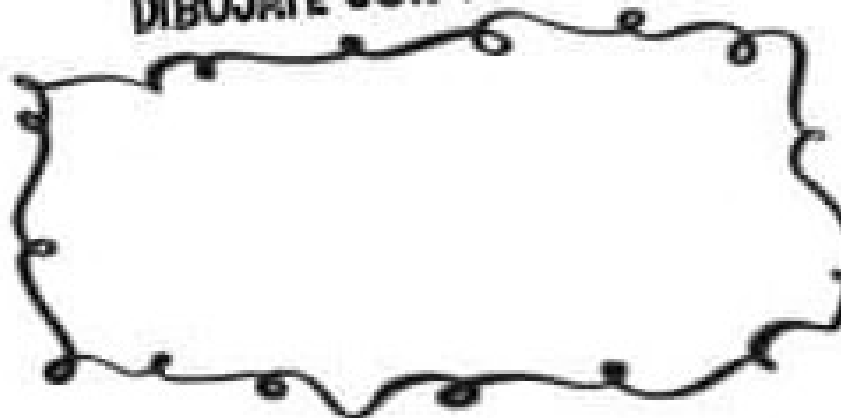
DIBUJA LO QUE MÁS TE
GUSTE DE TI ❤️



DIBUJA TU LIBRO FAVORITO



DIBÚJATE CON TUS AMIGOS



creatividad y arte
www.creatividadyarte.com

Mi pizarrón de agradecimiento



M: casa



M: familia





COLLAGE CON LAS COSAS, SITUACIONES O PERSONAS
POR LAS QUE ME SIENTO AGRADECIDO

ME SIENTO AGRADECIDO(A)



AYUDANDO A

**Escribe en tu diario
los agradecimientos**

GRACIAS POR:


AUTOEDUCARTE

COMO CREAR UN DIARIO DE AGRADECIMIENTO

1.- Compra una libreta pequeña que te guste y personalízala



2.-Crea una hermosa portada, diseñada por ti

3.- Cada día usa una hoja nueva y escribe 10 cosas por las que estás agradecido



4.- Ejemplo:

- 1) estoy agradecido por mi casa
- 2) Estoy agradecido por mi familia
- 3) Estoy agradecido por...
- 4) Estoy agradecido por...

Hasta que tengas 10

5.- Al día siguiente haz lo mismo y no repitas agradecimientos

2	¿Cuándo me sentí agradecido hoy?	27	¿Con quién me sentí a gusto hoy?
3	¿Por qué sonreí el día de hoy?	28	¿Qué cumplido hice o recibí hoy?
4	¿Qué me hizo reír este día?	29	¿Qué emoción positiva sentí hoy?
5	¿Quién o quiénes me ayudaron hoy?	30	¿Qué oportunidad se presentó hoy?
6	¿Quién fue amable conmigo hoy?	31	¿Qué obstáculo superé hoy?
7	¿Qué conocimiento obtuve hoy?	32	¿Qué problema pude resolver hoy?
8	¿Qué aprendí y/o entendí hoy?	33	¿Qué me hizo sentir ilusionado hoy?
9	¿Qué avances obtuve el día de hoy?	34	¿Cómo demostré valor hoy?
10	¿Qué oí o leí que me benefició?	35	¿Cuál fue mi mejor acierto hoy?
11	¿Qué hizo hoy por mí la tecnología?	36	¿Qué hábito positivo practiqué hoy?
12	¿Qué actividad disfruté más hoy?	37	¿Qué hábito negativo evité hoy?
13	¿Qué fue lo más rico que comí hoy?	38	¿Cuándo sentí amor hoy?, ¿Cómo?
14	¿Qué disfruté escuchando hoy?	39	¿A quién amo?, ¿Quién me ama?
15	¿Qué olor agradable percibí hoy?	40	¿Cuándo sentí paz hoy?
16	¿Qué fue agradable al tacto hoy?	41	¿Qué fue lo más divertido de hoy?
17	¿Qué fue lo más bello que ví hoy?	42	¿Cómo demostré compasión hoy?
18	¿Cuál es mi pequeño logro de hoy?	43	¿Quién fue amable conmigo hoy?
19	¿Qué simple placer disfruté hoy?	44	¿Qué disfruté de mi entorno?
20	¿Qué acto de bondad presencié?	45	¿Qué me hizo sentir motivado hoy?
21	¿Qué creé hoy?	46	¿Qué recursos pude aprovechar?



MINISTERIO INFANTIL

**"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"**

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris