

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 1



**Reflexiona por qué empezaste
este challenge**

Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 2



**Escribe sobre algo que estés
muy agradecido hoy**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 3



**Para un momento y escucha los
sonidos a tu alrededor**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 4



**Mándale un mensaje a alguien
que haya hecho algo por tí y
AGRADECELE**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 5



**Aprecia lo que tu cuerpo te
permite hacer. No lo que no
puede hacer. Valóralo!**

Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 6



**Camina en un espacio verde o abierto
y respira profundo. Da gracias por la
naturaleza que te rodea.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 7



**Limpia tu closet de cosas que no
necesitas y dónalas.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 8



**Dale paso un carro frente a tí. La
cortesía y tolerancia son propias de
una persona agradecida.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 9



**Saluda todos los que te encuentres a
lo largo de día. Lo conozcas o no.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 10



**Agradece por el día que tienes la
OPORTUNIDAD de vivir HOY**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 11



**Toma un tiempo para reflexionar las cuentas
que pagas hoy qué te permitieron hacer.
Agradece lo que te permitieron hacer!**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 12



**Agradece por tener un medio de transporte y
te puedes desplazar de un lugar a otro**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 13



**Toma tiempo para leer un libro y agradecer
por lo aprendido**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 14



**Perdona a alguien y agradece por poderlo
perdonar**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 15



**Deja hoy unas monedas en la máquina de
pago de estacionamiento para que la
siguiente persona sin dinero las use.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 16



**Lleva una merienda saludable y compártela
con compañeros de trabajo.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 17



**Dale motivación a un compañero de equipo
que haya hecho su mejor esfuerzo**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 18



**Mira un episodio de Ted Talk inspirador que
puedas compartir**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 19



**Piensa en positivo y mira el lado bueno de
las cosas. Luego agradece por estar en
positivo!**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 20



**Agradece por un logro que hayas tenido en
tu vida. Reflexiona que hicistes para
lograrlo!**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 21



**Aprecia a una persona amada y
dale un abrazo**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 22



**Llama a tu padre/madre y diles cuanto los
amas. Sino están vivos eleva una oración de
gratitud a ellos.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 23



**Abraza a tu mascota o a un animalito y dile
cuanto lo amas o agradeces su presencia.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 24



**Da una buena propina en cualquier servicio
que recibas y agradece por el servicio
recibido.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 25



**Dale de comer a una persona que
veas que lo necesita y agradece por lo que
Tu sí tienes.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD

GRACIAS

DÍA 26



Aprecia tus errores y aprende de ellos.

Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 27



**Ten una comida en familia y agradece por
techo, comida y trabajo**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 28



**Aprecia algo que haya hecho tus hijos y
díselo. Sino tienes hijo inspira a un niño.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 29



**Aprecia las cosas a través de tus sentidos.
Por ejemplo huele las flores, mira la
naturaleza, toca la lluvia o disfruta tu café.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 30



**Da gracias por las pequeñas cosas que otros
a tu alrededor hacen por ti.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
@ladysingluten**

**CHALLENGE: 31 DÍAS
DE GRATITUD**

GRACIAS

DÍA 31



**Haz un listado de las cosas que puedas
agradecer en el último año.**

**Health Coach Autoimmune
www.ladysingluten.com
[@ladysingluten](https://www.instagram.com/ladysingluten)**