

# 4 consejos para tu diario de gratitud

## 1 Sé consistente.

Dedica unos minutos al día para escribir, preferiblemente a la misma hora. La consistencia te ayudará a crear un hábito sólido.

## 2 Sé específico.

No te limites a frases generales. Describir momentos o detalles concretos hace que la gratitud sea más profunda y significativa.

## 3 Agradece también los desafíos.

No solo escribas sobre los momentos buenos. Aprende a valorar lo que has aprendido o ganado en situaciones difíciles.

## 4 Evita las comparaciones.

Enfócate en tu propio crecimiento y experiencia. Compararte con los demás puede restar valor a tu gratitud.

