Euno



PARA IMPRIMIR

Diario de gratitud

Una semana de entradas, de a tres cosas por día. Para empezar en papel y, si quieres, seguir en el celular.

CÓMO USARLO

Tres cosas, concretas, cada día

Un diario de gratitud no es una lista de logros ni un ejercicio de optimismo forzado. Es mirar el día entero y elegir qué parte te quedas. Funciona por repetición: al principio cuesta encontrar tres cosas; a la segunda semana las notas mientras pasan.

Cada página tiene cinco líneas

1. La fecha.
2. Tres cosas que agradeces hoy, una por línea y concretas. "El mensaje de mi hermana a las 8" vale más que "mi familia".
3. Una persona que te hizo bien, y en qué.
4. Algo que puedes devolverle o decirle mañana. Es la línea que lleva la gratitud hacia afuera.
5. Una palabra para el día. Sirve para releer la semana de un vistazo.

Cuándo

Elige un momento fijo. La noche funciona bien porque el día ya está completo. Entre dos y cinco minutos alcanzan; si tardas más, probablemente estás explicando demasiado.

Los días malos también

No te saltes los días que no salen. Una cosa pequeña es una entrada completa: que dormiste, un mensaje, que el día terminó. Son los días que más dicen de ti después.

Las preguntas del diario guiado de Euno

Este cuaderno sigue las mismas tres preguntas con las que abre el diario de gratitud de la app, que es gratis:

"¿Qué tres cosas agradecés hoy?"

"¿Quién te hizo bien últimamente?"

"¿Qué de esto podés devolver o decir mañana?"

DÍA 1

Fecha _____

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1. _____
2. _____
3. _____

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “algo bueno que pasó hoy”.

DÍA 2 Fecha _____

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1. _____
2. _____
3. _____

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “quién te cuidó hoy”.

DÍA 3 Fecha

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1.

2.

3.

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “qué te salió bien”.

DÍA 4

Fecha

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1.

2.

3.

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “algo lindo que viste”.

DÍA 5

Fecha _____

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1. _____
2. _____
3. _____

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “una persona que querés agradecer”.

DÍA 6

Fecha _____

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1. _____
2. _____
3. _____

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “algo de tu vida que está bien”.

DÍA 7

Fecha _____

Tres cosas que agradezco hoy

Concretas: una conversación, un café, un mensaje. Mejor que "la familia" o "la salud".

1. _____
2. _____
3. _____

Una persona que me hizo bien, y en qué

Algo que puedo devolver o decir mañana

Una palabra para el día

Si no sale nada, empieza por “un momento que querés recordar”.

FIN DE LA SEMANA

Releer

Leída de corrido, la semana dice más que cada día. Vuelve a las siete páginas y responde:

¿Quién apareció más de una vez?

¿Qué tipo de cosas agradeciste: personas, momentos, algo que hiciste?

¿Qué día costó más, y qué escribiste igual?

¿Qué de todo esto puedes decir o devolver esta semana?

CUANDO NO SALE NADA

Preguntas para empezar

Las diez invitaciones de gratitud de Euno, tal como aparecen en la app, y cuatro más para cuando esas ya se volvieron costumbre.

- “algo bueno que pasó hoy”
- “quién te cuidó hoy”
- “qué te salió bien”
- “algo lindo que viste”
- “una persona que querés agradecer”
- “algo de tu vida que está bien”
- “un momento que querés recordar”
- “algo que aprendiste hoy”
- “algo que te hizo sentir en casa”
- “una pequeña suerte del día”

- ¿Qué diste por hecho hoy que otra persona hizo posible?
- ¿Qué objeto usas todos los días sin notarlo?
- ¿Qué hiciste hoy que hace un año no habrías hecho?
- ¿A quién le debes un mensaje, y qué le agradecerías en él?

Euno

Si quieres seguir en el celular

Euno es una app de diario personal para iOS y Android. El diario de gratitud es gratis y abre con las mismas tres preguntas de este cuaderno. Cuando terminas, Euno te responde con una reflexión breve que cita tus palabras, y con el tiempo te muestra qué agradeces más seguido.

euno-app.com/diario-de-gratitud

Gratis para empezar. Escribir nunca se bloquea.

Euno no es terapia ni reemplaza a un profesional. Es un diario, y lo que escribes es tuyo.