



# Ejercicio espiritual: llevar un diario y ser agradecidos

por Jo Herbert, teóloga, Tearfund Reino Unido

Este ejercicio espiritual busca aprovechar al máximo la crisis y la ansiedad, la incertidumbre, el estrés y otras respuestas que esta genera. Se trata de una invitación a que pasemos de la simple superación de los obstáculos al crecimiento.

## Instrucciones

Durante el confinamiento forzado lleve un diario en el que registre todos los días:

1. ¿Por qué está agradecido?
2. ¿Qué observó en particular el día de hoy?
3. Una vez esta etapa de confinamiento termine ¿Qué le gustaría mantener?



 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

Dirección oficial: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Compañía limitada por garantía en Inglaterra número 994339. Entidad sin ánimo de lucro número 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro número SC037624 (Escocia).

**tearfund**