

## **Cuaderno Inteligente explica el hábito que mejora el estado de ánimo y sólo lleva 5 minutos**

### **Se llama cuaderno de gratitud y se presenta como una herramienta de positividad que ayuda a identificar aquello que hace feliz**

Lograr una mejor versión de uno mismo debe partir desde el cambio interior. Y es que, aunque se quiera ser más organizado, más deportista o productivo, si la actitud no cambia, seguramente será imposible mantener unos buenos hábitos. Con relación a ello nace el conocido cuaderno o diario de gratitud, un ejercicio que solo conlleva cinco minutos y que mejorará el resto del día.

¿En qué consiste el cuaderno de gratitud?

Se trata de una herramienta extremadamente sencilla. Andreia Costa, Relaciones Públicas de la firma de papelería Cuaderno Inteligente indica "un cuaderno de gratitud es un espacio al que se debe dedicar todos los días cinco minutos del tiempo para plasmar aquellos detalles del día que han producido felicidad".

¿Cuál es la modalidad para llevarlo a cabo? "Lo mejor será que se bloquee un momento del día fijo para que se pueda establecer el hábito. Lo ideal será no repetir las mismas cosas, por eso, al principio será perfecto que se determine cuantas cosas escribir. De 3 a 5 sería lo idóneo".

Costa, relaciones públicas de la marca, también da algunos ejemplos sobre aquello que se puede escribir en el diario de gratitud: "para comenzar se pueden incluir actividades del día a día que hagan sentir bien. También se pueden añadir esos detalles de personas que sacan una sonrisa o aquellas posesiones materiales que quizás mejoren el día a día de alguna manera por lo que ofrecen".

Beneficios del cuaderno de gratitud

Al escribir sobre cosas positivas se consiguen una serie de beneficios en el estado de salud emocional. Desde Cuaderno Inteligente indican:

**Sube la autoestima:** las personas se suelen enfocar en la negatividad, con este hábito uno se puede sentir más satisfecho con lo que tiene sin necesidad de comparaciones.

**Facilita el sueño:** escribir un diario de gratitud hará que uno se sienta más positivo y feliz por las cosas que le rodean por lo que conseguirá conciliar el sueño más rápido sin dar vueltas a los problemas del día.

**Aumenta la positividad:** al fijar la atención solamente en las cosas buenas que se tienen y que suceden, es más fácil estar agradecido con la vida y con uno mismo.

¿Cómo crear un cuaderno de gratitud?

Lo mejor de los cuadernos de gratitud o los diarios de gratitud, además de sus beneficios para el

estado de ánimo, es que pueden ser cualquier cuaderno en el que se escriban las cosas buenas del día a día.

Desde la firma Cuaderno Inteligente, proponen su Cuaderno Inteligente Good Vibes by Indy con un mensaje en la portada que invita a ser positivos con un estampado de líneas horizontales y en varios colores pastel que plasma energía, vitalidad y actitud.

Otro de sus últimos lanzamientos, el Cuaderno Inteligente Aurora by Luara también es perfecto para esta actividad con un diseño cuidado que mezcla colores cálidos y luminosos en tonos dorados, rosas y morados.

Ambos cuadernos están disponibles en tamaño A5 y grande e incluyen 1 funda de plástico, 1 hoja de instrucciones, 1 hoja de identificación con calendario, 4 separadores, 1 hoja de pegatinas, 80 hojas

**Datos de contacto:**

alba gonzález  
masstige comunicación  
917.286.081

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional Consumo Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>