

journaling

GUÍA PARA TU DIARIO

anota tus pensamientos, organízate, sueña, reconéctate contigo misma, reflexiona

A.M.:

- Pensamientos / sentimientos / intuición / sueños = escribe libremente al despertarte
- Lista de gratitud: 3+ cosas de las cuales te sientes agradecida
- Tus 3 objetivos principales “no negociables”
- Actividad(es) de diversión y relajación para hoy = escribe 1-3 cosas
- Horario – Calendario/horario para hoy, lista de pendientes (incluyendo los dos mencionados arriba, tus 3 prioridades y tus 1-3 actividades de auto-cuidado/placer)

P.M.:

- Reflexiona sobre tu día, como te sientes en general = escribe libremente
- Hoy me aprecio por... = escribe 1-3 cosas
- Hoy doy gracias por... = escribe 3-5 cosas
- Lo que lograste hoy = ver abajo guía, llenar cada categoría del 1-5
- Algo que no me fue bien / área para seguir trabajando, para mejorar = escribe 1 cosa
- Hoy pido ayuda y/o sanación en... = escribe 1 cosa, una intención
- Horario del día siguiente = escribe tu horario y “to-do’s” importantes para mañana

**Guía para lista de logros diarios:*

Marcar de 1 a 5 estrellas para cada una de estas áreas (1= nada/poco, 5= mucho/super bien):

***comida saludable** (cumplí con mi meta actual de ..., ej. de reducir azúcar, de comer más verduras, etc.)

***ejercicio**

***autocuidado:** me dí prioridad hoy/ le dediqué tiempo a mi cuerpo y cosas que me hacen feliz

***relajación/descanso/actividades desestresantes** (meditación, respiración consciente, yoga,...)

***trabajo** (sea trabajo de tu carrera, de ama de casa, cualquier trabajo)

***tiempo en familia**

y agregar cualquier otra cosa que estés trabajando personalmente, siempre marcando de 1-5