

GUÍA DE JOURNALING

30 días de  
*journaling*  
escribe para conocerte mejor

## QUÉ ES EL JOURNALING?

El journaling es una práctica que consiste en registrar tus pensamientos, experiencias y reflexiones que tienes en tu día a día. En otras palabras, el journaling es un diario de vida.

Para tener un poco de historia: a principios del siglo XIX el escritor alemán Heinrich von Kleist había establecido la importancia de saber comunicar los pensamientos en su ensayo Sobre la paulatina elaboración del pensamiento a medida que se habla.

Se trata de representar en un cuaderno nuestros deseos, metas, proyecciones, sentimientos, meditaciones o lo que más nos guste. A mí me gusta verlo como una herramienta para conocerme mejor.

## PARA QUÉ SIRVE?

El objetivo principal del journaling es que puedas conocerte y expresarte por medio de escribir tus emociones y experiencias. También es una gran herramienta para reducir el estrés y la ansiedad y, en consecuencia, priorizar y facilitar tu desarrollo personal y emocional.

El propósito de conectar contigo mismo, crear espacios de autoconocimiento para que te conectes profundamente con tus emociones, impulsando la reflexión y permitiendo la aceptación de esas emociones, sean positivas o negativas.

“ El journaling puede tranquilizar y aclarar tu mente. Puede ayudar a liberar los sentimientos reprimidos y el estrés de tu día a día. ”

## BENEFICIOS DEL JOURNALING

Re-Conocerste

Estimula tu  
creatividad

Reduce la  
ansiedad y  
estrés

Mejora  
tu salud  
emocional

Estar  
presentes  
"aquí y ahora"

Ordena tus  
pensamientos

Desahoga  
tu mente

## ANTES DE EMPEZAR...

- 1 Escoge un cuaderno o libreta, de preferencia nuevo y específicamente para journaling. De igual forma, busca tu pluma, rotulador y/o plumón favorito para escribir.
- 2 Crea un espacio tranquilo, de paz y agradable en el que te sientas cómodo.
- 3 Destina mínimo 5 min al día para escribir.

# ¡Empieza, YA!

30 días de journaling  
escribe para conocerte mejor

10 cosas acerca de ti

Escribe las 10 cosas que consideras que más te identifican

Enlista 15 cosas que te hagan feliz

piensa en lo que te haga muy feliz, que cada que lo veas, huelas, sientas, pruebes, oigas o pienses, te haga sonreír

Escribe sobre la felicidad

¿Qué piensas sobre la felicidad? ¿Eres Feliz?

Describe tu personalidad

¿Cómo eres?  
¿Qué te caracteriza?  
¿Qué te distingue de los demás?

Cuál es tu lugar feliz?

Puede ser un lugar físico, una persona o personas, un momento, una situación, etc...

Top 5 de comidas favoritas

Las que podrías comer 24/7

Qué piensas de tus papás?

Escribe todo lo bueno y malo que pienses sobre ellos

Qué te hace sentir la música?

¿Te emociona?  
¿te transporta a otro lugar? ¿te pone la piel de gallina? ¿te da igual? te da paz? ¿te da felicidad?

Top 5 de canciones favoritas

Las que podrías escuchar en repetición una y otra vez

Escribe una carta a alguien

Puede ser a quien sea, este contigo físicamente o no, no es necesario que la entregues, pero puedes hacerlo si quieres

Tu mejor recuerdo

Ese recuerdo que te hace sonreír, que al pensarlo te hace sentir como volvieras a vivir ese momento

Describe a tu pareja perfecta

Describela físicamente, pero enfócate en su personalidad, que te gustaría que tuviera y que no tuviera

Tus mejores cualidades

Enlista mínimo 10 cualidades tuyas como las que te sientas cómodo@

Tus peores defectos

Enlista máximo 10 defectos que quisieras trabajar

Escribe sobre tu escuela / trabajo

¿Te gusta? ¿Qué te gusta y que no? ¿Es el trabajo de tus sueños?

30 días de journaling  
*escribe para conocerte mejor*

**Cuál es tu hobby favorito y porque?**

¿Qué te hace sentir esa actividad?

**Sientes paz cuando...**

¿En qué momentos de la vida sientes esa tranquilidad que no cambias por nada?

**5 cosas que NO te hacen feliz**

Enlista esas 5 cosas que te ponen de malas, triste o que te hacen sentir incómod@

**Escribe sobre tu mejor amig@**

¿Porqué lo consideras tu mejor amig@? ¿que te hace sentir?

**Alguien a quien extrañas**

¿Por que l@ extrañas?

**5 cosas que te gustan de tu físico**

Con las que te sientes cómod@ y te hacen feliz

**3 cosas que no te gustan de tu físico**

Con las que te sientas incómod@ y porque te hacen sentir así

**Qué opinas sobre ti?**

¿Te gusta como eres? ¿Qué sientes sobre ti?

**Qué te da miedo?**

Enlista o describe lo que te hace sentir insegur@ y te provoca sentir miedo

**Cómo quieres sentirte?**

¿Qué emociones desearías estar sintiendo en este momento o en esta etapa de tu vida?

**Escríbete una carta**

Escribe todo lo que quisieras decirte a ti mism@, como si fueras alguien externo que quisiera decirte algo

**Pensamientos negativos que quieres cambiar**

Enlista los pensamientos negativos y dales un propósito para cambiarlos a positivo

**Top 5 de personas favoritas**

Esas 5 personas que te hacen sonreír y disfrutar la vida  
 ¿Por qué elegiste a cada una de ellas?

**Cómo te sientes hoy?**

¿Qué emociones estas sintiendo?

**Cómo te sientes escribiendo?**

¿Qué sentías antes de escribir, mientras lo haces y al terminar?

continúa escribiendo...

## TIPS:

### Usa Prompts:

1

Los journal prompts son preguntas u oraciones de temas específicos para reflexionar.

Te dejo algunas por si las necesitas:

- \* Describe lo que más te gusta hacer cuando te sientes mal.
- \* ¿Cuáles son las tres cosas ordinarias te traen alegría?
- \* Enumera tres estrategias que te ayuden a estar presente en tus rutinas diarias. Luego, enumera tres estrategias para ayudar a impulsar la atención plena en su vida.
- \* ¿Cómo priorizas el autocuidado?
- \* Describe dos o tres cosas que haces para relajarte.
- \* ¿Por cuáles aspectos de tu vida estás más agradecido?
- \* ¿Cómo te demuestras amabilidad y compasión cada día?
- \* Escribe una breve carta de amor a algún objeto o lugar que te haga feliz.
- \* ¿Qué lugar te hace sentir más tranquilo? Describe ese lugar usando los cinco sentidos.
- \* Haz una lista de 10 cosas que te inspiren o te motiven.
- \* ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos? ¿Por qué?
- \* ¿Qué cosas compartirías con tú yo adolescente? Escribe tres preguntas te gustaría hacerle a una versión anterior de ti mismo
- \* Enumera tres metas importantes. ¿Coinciden con sus objetivos de hace 5 años?
- \* ¿Tus metas realmente reflejan tus deseos? ¿O reflejan lo que alguien más (un padre, pareja, amigo, etc.) quiere para ti?
- \* ¿Qué te ayuda a mantenerte enfocado y motivado cuando te sientes desanimado?

- \* ¿Qué es lo que más esperas en el futuro?
- \* Identifica un área en la que le gustaría mejorar. Luego, enumera tres acciones específicas que puede tomar para crear ese cambio.
- \* ¿Cómo haces tiempo para ti cada día?
- \* ¿Qué es lo que más deseas lograr en la vida?
- \* Enumera tres obstáculos que se interponen en el camino de tu satisfacción o felicidad. Luego, enumera dos posibles soluciones para comenzar a superar cada obstáculo.
- \* ¿De qué 5 cosas estás agradecido esta semana?
- \* Nombra la única cosa por la que estás más agradecido en tu vida en este momento.
- \* Escribe sobre 5 increíbles recuerdos de la infancia por los que estés agradecido.
- \* ¿Por qué personas en tu vida estás más agradecido?
- \* Escribe sobre algo que te hizo sonreír hoy.
- \* ¿Cuándo te sorprendiste por última vez?
- \* ¿Qué es lo más emocionante que te ha pasado este año?
- \* Nombra un desafío que hayas superado y cómo te ayudó a crecer.
- \* ¿Cómo puedes mostrar más gratitud?
- \* ¿Cuáles son las 3 cosas que te han pasado que fueron difíciles pero ahora estás agradecido por la experiencia?

### Nota:

Puedes encontrar más prompts en internet buscando "Journal prompts", o buscando en [Instagram](#) #journalprompts o en imágenes de Pinterest.

Suelen estar en inglés, pero puedes traducirlas o buscarlas directamente en español.

## 2

Si no sabes como empezar, empezar escribiendo:

- \* Hoy me siento...
- \* Hoy me senti...
- \* Pienso que...
- \* Lo que me paso hoy me hizo sentir...
- \* Hoy amanecí pensando que...
- \* Hoy amanecí sintiéndome...

## 3

Puedes guiarte por libros, te recomiendo estos:



Cartas al Universo:  
Diario de Gratitud



El diario de los 6  
minutos



Feel your best  
Diario guiado

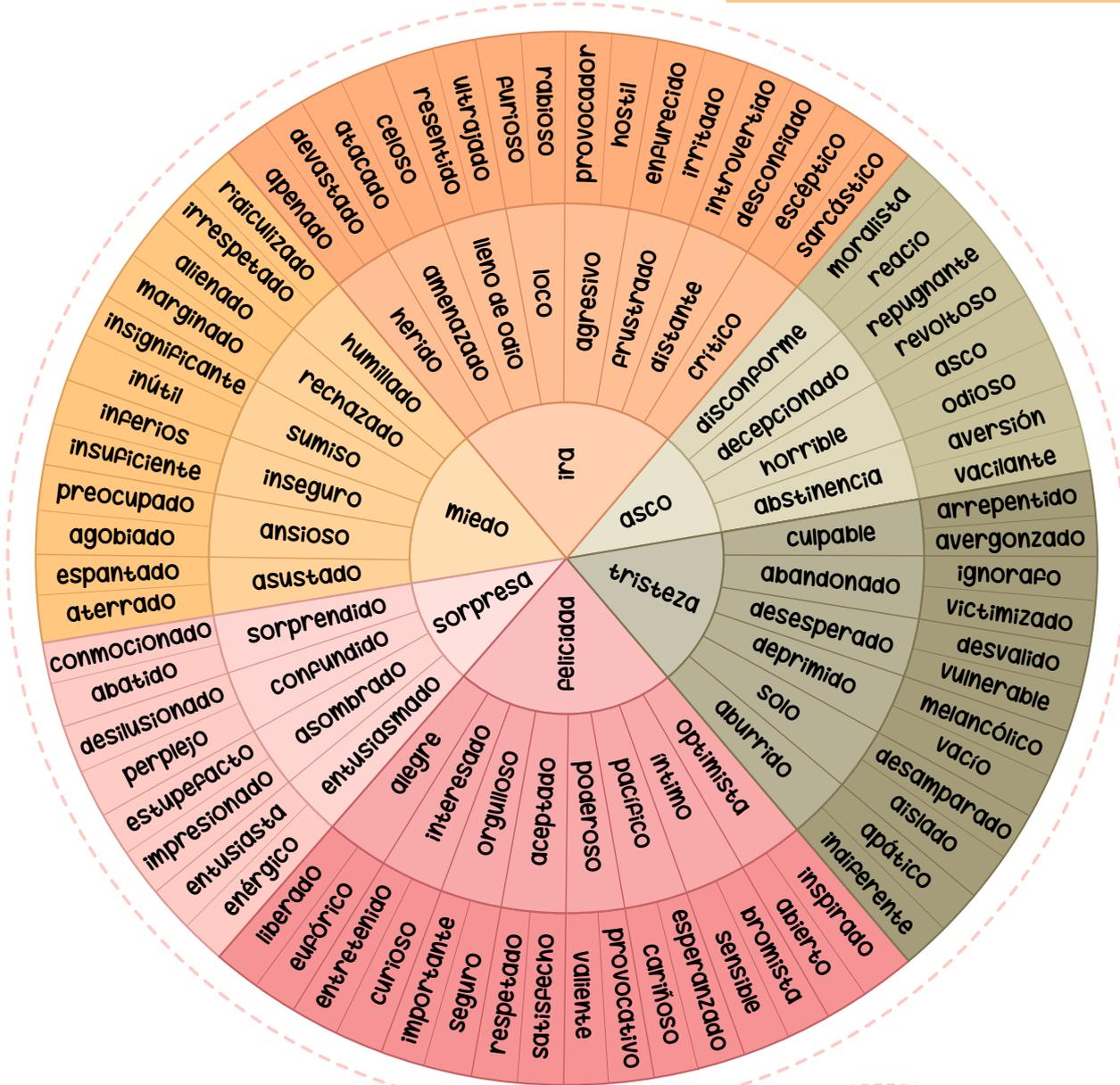
Puedes dar link sobre ellos para ir directo a comprarlos

## POR ÚLTIMO:

- el reto lo puedes empezar cuando quieras
- dale una intención a tu journal, "empezar a conocerte mejor" es una buena opción
- dejaré en mis historias destacadas el seguimiento del reto, por si quieres hacerlo junto conmigo
- si lo haces, comparteme tu proceso etiquetándome en [instagram](#), me harías muy feliz y nos sentiremos acompañados

SIGUE ESCRIBIENDO





# RULETA DE LAS EMOCIONES

