

30 DIAS

Escribiendo un Diario (Journaling)

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
¿Qué te causa felicidad?	Escribe una carta para ti	Haz una lista de tus metas	¿En quién confías más y por qué?	¿Dónde te ves de aquí a 5 años?
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
¿De qué estás agradecida hoy?	¿Tu trabajo te satisface?	¿Qué es lo que más valoras en tus relaciones?	Describe en 10 palabras	¿Cuál es tu canción favorita y por qué?
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
Termina la oración; Mi vida no sería la misma si...	¿Dónde te sientes en paz?	Describe dos eventos que dieron forma a quién eres.	¿Qué pasatiempos quieres probar y por qué?	¿Qué 3 cosas ordinarias te traen alegría?
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
¿A quién extrañas más en este momento?	¿Cuál es tu primer recuerdo?	¿Cual es tu mas grande miedo?	¿Cómo priorizas el autocuidado en tu vida?	Escribe sobre algo de lo que te arrepientas.
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
¿Con qué emociones luchas más?	Escribe tus pensamientos	¿Qué preguntas le harías a tu futuro yo?	¿A quien admiras?	¿Qué te ha sorprendido mucho en la vida ?
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
¿Qué te motiva cuando te sientes desanimada?	Cuando te miras en el espejo, ¿qué ves?	Describe algo que no hayas podido dejar ir.	¿Qué esperas del resto del año?	¿Qué has aprendido de la tecnica de journaling?