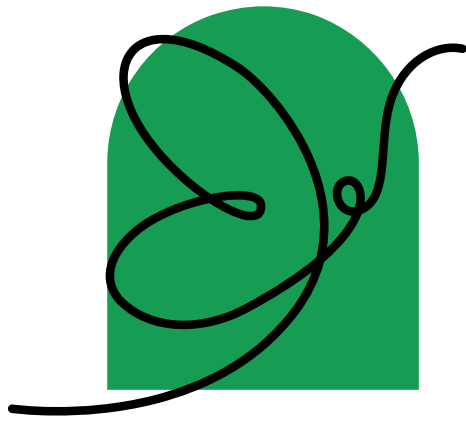


hacia fuera

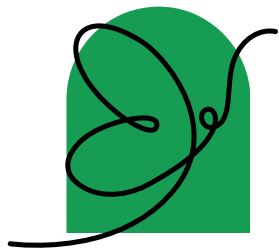


escritura guiada de 10
días



@valeriestorresl

hacia fuera

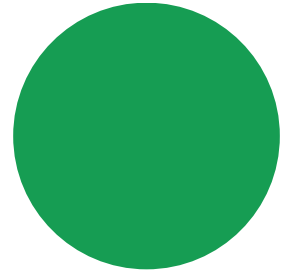


escritura guiada de 10
días



@valeriestorresl

journaling?



La escritura o journaling es una herramienta poderosa para el bienestar emocional, mental y personal. Escribir te permite reflexionar sobre tus pensamientos, procesar emociones y reducir el estrés



@valeriestorresl

para empezar



Encuentra un lugar callado donde puedas escribir de 5 a 15 minutos.

Preferiblemente consigue papel y lápiz para escribir. También puedes escribir en un iPad.

Si deseas, pon música instrumental o lofi para concentrarte mejor.



@valeriestorresl



día uno

1. Nombra tres cosas que agradezcas hoy.
2. Cuáles son tres cosas que puedes hacer hoy para cuidar tu bienestar?
3. Qué significa amor propio para ti?



día dos

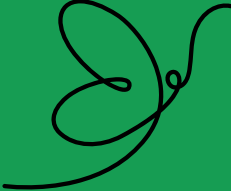
1. Escribe un logro que lograste recientemente.
2. Qué personas te hacen sentir feliz?
3. Qué hábito te gustaría incorporar en tu día a día? Cómo puedes empezar?



día tres

1. Qué metas tienes para tu salud mental este mes?
2. Qué pasos puedes tomar para rodearte de personas y ambientes más saludables?
3. Cómo puedes ser más amable contigo misma en momentos difíciles?

@valeriestorresl



día cuatro

1. Cómo me siento hoy y por qué?

2. Qué aprendí hoy?

3. Qué me preocupa actualmente? Qué puedo hacer al respecto?



día cinco

1. Qué significa para mí tener éxito?

2. Escribe algo que te haga feliz en tu día a día.

3. Qué puedes agradecerte a ti misma hoy?



día seis

1. Qué sueño he tenido desde hace tiempo pero no he perseguido? Cómo puedo empezar a trabajar para ello?

2. Si pudiera intentar cualquier cosa sin miedo a fallar, qué sería?

3. Qué significa felicidad para mí? [@valeriestorres1](https://www.instagram.com/valeriestorres1)



día siete

1. Cuál es un recuerdo que siempre me hace sonreír?
2. Qué consejo le daría a mi yo más joven?
3. Como imagino mi vida en 5 años?



día ocho

1. Qué es lo que más valoro en mis relaciones cercanas?
2. Qué quiero mejorar?
3. Qué relación en mi vida necesita más atención y cuidado?



día nueve

1. Qué me inspira cuando me siento bloqueada creativamente?

2. Qué significa para mi crecer como persona?

3. Qué límites necesito establecer para proteger mi bienestar?

@valeriestorresl



día diez

1. Qué miedos tengo? Cómo los puedo enfrentar?

2. Qué me hace sentir en paz?

3. Qué me causa ansiedad? Cómo lo puedo manejar?