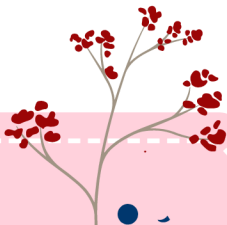


DIARIO⁺ DE **Autocompasión**





DIARIO⁺ DE **Autocompasión**

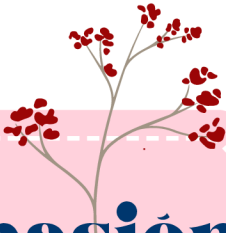
"Diario de Autocompasión" diseñado
para que tu lo utilices semanalmente.

Este diario está enfocado en cultivar
pensamientos positivos y
autocompasivos, fomentando una
relación más amable y comprensiva
contigo misma.



"Cada pensamiento
que siembras en tu
mente es una semilla
que florece en tu
vida: cultívalos con
amor, fe y propósito."



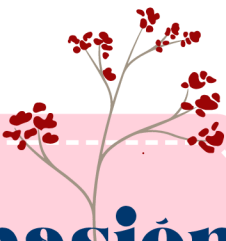


DIARIO⁺ DE **Autocompasión**

Introducción

La autocompasión es el acto de ser amable contigo misma, especialmente en momentos de dificultad o autocrítica. Este diario te ayudará a reflexionar sobre tus pensamientos y emociones, y a desarrollar una actitud más amorosa y comprensiva hacia ti misma.





DIARIO⁺ DE **Autocompasión**

La autocompasión desde una perspectiva bíblica no se trata de lástima o autoindulgencia, sino de reconocerte con amor, gracia y misericordia, tal como Dios lo hace contigo. Aquí algunos principios clave basados en la Biblia:

Dios nos ama con misericordia infinita – Así como Él nos perdona y nos trata con amor, debemos aprender a tratarnos a nosotros mismos con la misma gracia.

📖 Lamentaciones 3:22-23 – “El gran amor del Señor nunca se acaba, y su compasión jamás se agota. Cada mañana se renuevan sus bondades: ¡muy grande es su fidelidad!”

Amar al prójimo como a uno mismo – Jesús nos enseñó que el amor empieza por reconocer nuestro propio valor.

📖 Marcos 12:31 – “Ama a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento más importante que estos.”

Dios nos invita a descansar en Su gracia – No somos perfectos, y eso está bien. Él nos llama a confiar en Su amor y misericordia, sin condenarnos a nosotros mismos.

📖 Mateo 11:28-30 – “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.”

Somos obras en proceso en manos de Dios – No debemos ser demasiado duros con nosotros mismos, pues Dios nos está transformando día a día.

📖 Filipenses 1:6 – “El que comenzó en ustedes la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Cristo Jesús.”

En conclusión, la autocompasión bíblica es verte con los ojos de Dios: con amor, paciencia y misericordia. No se trata de justificar errores, sino de aceptar tu humanidad y permitir que la gracia de Dios te restaure y fortalezca. ❤️🌟



DIARIO⁺ DE **Autocompasión**

Semana (Número de la Semana) _____

Fechas:

Desde _____

Hasta _____

Día 1: Reflexión Positiva

– Momento positivo del día: Describe un momento en el día en el que te sentiste bien contigo misma.

Respuesta:



DIARIO⁺ DE **Autocompasión**

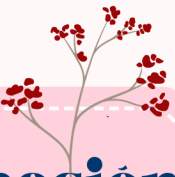
Día 2: Practicando la Autocompasión

– Desafío del día: ¿Enfrentaste algún desafío hoy?
Describe cómo te trataste a ti misma en ese momento.

Respuesta

Autocompasión: ¿Qué palabras amables podrías decirte para reconfortarte en este desafío?

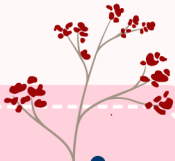
Respuesta:



DIARIO DE **Autocompasión**



NOTAS



DIARIO DE **Autocompasión**

Día 3 A: Aceptando
Imperfecciones

– Área de crecimiento: Identifica un área en la que sientes que necesitas mejorar, pero hazlo desde un lugar de comprensión y sin juicio.

Respuesta

DIARIO DE Autocompasión



NOTAS
¿COMO TE SIENTES?



DIARIO DE **Autocompasión**

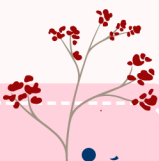
Día 4A: Celebrando Pequeños Logros

– Pequeño logro: ¿Cuál es un pequeño logro que alcanzaste hoy, sin importar lo pequeño que sea?

Respuesta:



"Cada pequeño logro es una semilla de fe que Dios usa para hacer florecer tu propósito." 🌱 ✨



DIARIO DE Autocompasión

Día 4B: Celebrando Pequeños Logros

– Reconocimiento: ¿Cómo puedes reconocer y celebrar este logro de una manera que te haga sentir bien?

Respuesta:



"Los pasos pequeños en
la tierra son grandes
victorias en el cielo;
confía, avanza y celebra."



DIARIO DE Autocompasión



Día 5A: Cuidando de Ti Misma

– Acto de autocuidado:

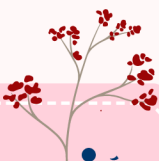
¿Qué hiciste hoy para cuidarte a ti misma, ya sea física, emocional o mentalmente?

Respuesta:



"Cuidarte no es un
lujo, es honrar el
templo que Dios te
ha dado." ✨❤️

DIARIO DE Autocompasión



Día 5B: Cuidando de Ti Misma

– Sentimientos: ¿Cómo te hizo sentir este acto de autocuidado?

Respuesta:



"Cuidarte no es un
lujo, es honrar el
templo que Dios te ha
dado." ✨❤️



DIARIO DE **Autocompasión**

Día 6A: Reflexión sobre el Progreso

– Progreso de la semana: Reflexiona sobre tu semana.
¿En qué aspectos sientes que has sido más amable y comprensiva contigo misma?

Respuesta:



DIARIO DE **Autocompasión**

Día 6B: Reflexión sobre el Progreso

– Agradecimiento: ¿Qué te gustaría agradecerte a ti misma por esta semana?

Respuesta:

DIARIO DE Autocompasión



Día 7 A: Planificando la Semana Siguierte

– Intención para la próxima semana: Establece una intención para la próxima semana relacionada con la autocompasión y el cuidado propio.

Respuesta:



"Planificar con fe y establecer intenciones con propósito es alinear tu camino con la voluntad divina." ✨📖

DIARIO DE Autocompasión



Día 7B: Planificando la Semana Siguiete

– Palabras de ánimo: ¿Qué palabras de ánimo te gustaría recordarte a ti misma mientras entras en la nueva semana?

Respuesta:



"Cada intención que estableces con amor y claridad es una semilla que Dios riega para tu crecimiento." 🌱🙏



DIARIO DE **Autocompasión**

Reflexión Mensual

Pregunta:

Después de un mes de utilizar este diario, ¿cómo ha cambiado tu relación contigo misma? ¿Qué has aprendido sobre la autocompasión y cómo puedes seguir cultivándola?

Respuesta:



Conclusión

Este diario es una herramienta para acompañarte en tu viaje hacia una mayor autocompasión. Al tomarte unos minutos cada día para reflexionar y escribir, fortalecerás una relación más saludable y positiva contigo misma, celebrando tus logros y aceptando tus imperfecciones con amabilidad.



"Que cada página de este diario sea un testimonio de amor hacia ti misma, recordándote que la compasión que te brindas es un reflejo del amor divino que habita en ti." 🧡 ✨

DIARIO DE
Autocompasión

"Porque Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder, de amor y de dominio propio." – 2 Timoteo 1:7

Que este diario sea el inicio de un viaje de transformación, donde la compasión que te brindas sea el reflejo del amor de Dios en tu vida.

Que cada página escrita te acerque a la sanidad, al crecimiento y a la certeza de que en Sus manos, cada día es una oportunidad para renacer.

Confía en Su gracia, abraza tu proceso y camina con fe hacia la plenitud que Él tiene preparada para ti. 🙏✨



Ejercicio 1: Reescribiendo tu diálogo interno con amor

Objetivo: Aprender a transformar la autocrítica en un lenguaje compasivo y alentador.

- Identifica tu diálogo interno negativo: Tómate un momento para escribir una frase o pensamiento crítico que sueles decirte cuando cometes un error o te sientes insuficiente.

(Ejemplo: “Siempre arruino todo” o “No soy lo suficientemente buena”)

- Observa desde otra perspectiva: Imagina que un ser querido está en tu lugar y siente lo mismo. ¿Le hablarías de esa manera? Escribe cómo le responderías a esa persona con amor y comprensión.

(Ejemplo: “Todos cometemos errores, pero eso no define tu valor”)

- Transforma tu mensaje para ti misma: Ahora, escribe una versión más amable y compasiva de tu pensamiento original, hablándote con el mismo cariño que le darías a un amigo.

(Ejemplo: “Estoy aprendiendo y creciendo cada día. Un error no define quién soy”)

- Repite y refuerza: Cada vez que te sorprendas con pensamientos negativos, repite tu nueva versión con intención y cariño.



23



DIARIO DE **Autocompasión**

Ejercicio 2: El espejo de la compasión

Objetivo: Generar un estado de amor propio y aceptación a través de la conexión visual y verbal.

- Encuentra un espacio tranquilo: Ponte frente a un espejo y mírate a los ojos con suavidad.
- Respira profundamente: Inhala y exhala lentamente tres veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje.
- Habla con amor: Dite en voz alta tres frases amables que quisieras escuchar en un momento difícil. Puedes usar frases como:
 1. "Eres suficiente tal como eres."
 2. "Te mereces amor y comprensión, empezando por ti misma."
 3. "Estoy orgullosa de ti por todo lo que has superado."

Observa tu reacción: Si sientes resistencia o incomodidad, no te juzgues. Solo sigue practicando hasta que estas palabras se sientan cada vez más naturales.

Repite este ejercicio diariamente: Con el tiempo, esta práctica fortalecerá tu amor propio y tu capacidad de tratarte con compasión.

Ambos ejercicios te ayudarán a cambiar la forma en que te hablas y te ves, fortaleciendo la autocompasión desde la práctica diaria. ❤️✨

[illegible]

Completa el viaje

No dejes pasar **la oportunidad** De Sacar todo **Tu Potencial**

Aprende Herramientas poderosas que te saquen del miedo y la autocritica y te dirijan al éxito de una Vida PLENA...Desarrolla tus planes y proyectos de manera completa y segura estando bien desde dentro

CURSOS

Mini Curso



**Impulsa tu
Confianza**
Vence el miedo y
alcanza el éxito

4 Módulos - 18 lecciones
¡cambio seguro

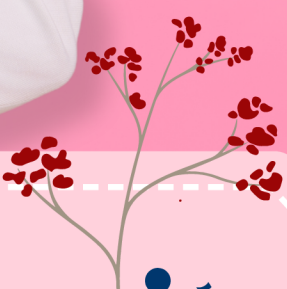
¡LO QUIERO!

Inscribirme



Soy Mildred Alomar Rosario
neuropsicoeducadora en
liderazgo y desarrollo
personal, coach y mentora
con más de 30 años de
experiencia.
Te ayudo a transformar tu
vida con herramientas de
neurocoaching y PNL.

Visita el Enlace de
recursos de mi
pagina web



DIARIO⁺ DE **Autocompasión**