

YOGA JOURNAL

*Healthy mind
Healthy body
Healthy soul*

TANIA YOGA
@tania.fernandezm

Be kind with
your body & mind

Diario de tu práctica de Yoga

El yoga va más allá que un ejercicio físico; es una oportunidad para cultivar presencia y conexión con nuestro mundo interior.

Incorporar un diario al Reto de 12 días para sembrar tu intención te permite llevar esta experiencia más allá del mat, convirtiéndola en un proceso de reflexión y crecimiento personal.

Al escribir, puedes observar tus pensamientos, emociones y sensaciones, ayudándote a comprender mejor tus patrones mentales y cómo se reflejan en tu cuerpo. Esta práctica no solo te permite estar más presente, sino que también fortalece tu conexión con la mente, el cuerpo y el alma.

Un diario es un espacio para explorar, soltar juicios y celebrar tus avances. Es un recordatorio de que cada día es único y que cada momento cuenta en tu viaje hacia el autoconocimiento y el bienestar.

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 1: Sankalpa - Siembra tu intención para 2026

"Mi Intención no es una meta que me obligo a cumplir, sino el crecimiento que elijo ser. Hoy, conecto con la tierra para que esa raíz no se quiebre."

Escribe tu **Intención** (Recuerda: corta, positiva y en presente. Ej: Soy fuerte y saludable)

Describe cómo se verá, se sentirá y sonará tu vida en los próximos meses si ya estuvieras viviendo al 100% tu Intención.

¿Qué has estado posponiendo que debe empezar a echar raíces ahora?

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy:

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 2: Satya - La honestidad

*"El equilibrio es aceptar la verdad: a veces es blanco, otras negro y otras gris.
Es ser honesta con dónde está mi centro hoy y aceptarlo sin juzgar."*

Escribe lo que hayas sentido durante la práctica.

¿En qué área de tu vida (trabajo, dieta, relaciones) estás viviendo una 'mentira' para complacer a otros? ¿Cómo se siente esto en tu cuerpo?

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy:

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 3: Ahimsa – La no violencia/compasión

"Ser amable conmigo es el primer paso para ser bondadosa con el mundo."

Escribe lo que hayas sentido durante la práctica.

¿Qué palabras de autocrítica te repites con más frecuencia? ¿Cómo puedes reemplazarlas hoy con un acto o una frase de compasión hacia ti misma?

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy:

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 4: Aparigraha – No Aferrarse / Desapego

"Soltar no es perder; es hacer espacio para que algo nuevo y mejor pueda entrar."

Escribe lo que hayas sentido durante la práctica.

¿A qué idea, objeto o situación del pasado te sigues aferrando por miedo al vacío? ¿Cómo se sentiría tu cuerpo si hoy decidieras, simplemente, dejarlo ir?

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy:

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 5: Tapas - Disciplina / Fuego

"La disciplina es la forma más alta de amor propio: es cumplirte las promesas que te haces."

Escribe lo que hayas sentido durante la práctica.

¿En qué momento de la práctica te dio ganas de rendirte? ¿Qué frase o pensamiento usaste para mantenerte? (Llévalo a tu vida).

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy:

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 6: Brahmacharya - Control de la Energía

"Mi energía es mi posesión más valiosa. Elijo dónde ponerla y con quién compartirla."

Escribe lo que hayas sentido durante la práctica.

¿En qué actividad (redes, drama, preocupaciones) malgastaste más tiempo o energía esta semana? ¿Cómo canalizarías esa energía hacia tu intención?

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy:

YOGA JOURNAL

Fecha:

DÍA 7: Svadhyaya - Auto-estudio

"Soy la observadora, no lo que pienso. Conocer mis patrones es mi gran poder."

Escribe lo que hayas sentido durante la práctica.

Al observar tus pensamientos en silencio: ¿Cuál es el patrón o la "frase" que más se repite en tu cabeza? ¿Ese pensamiento te acerca o te aleja de quien quieres ser?

Mantra o agradecimientos en tu día de hoy: