



Diario
MINDFULNESS
CALMA TU MENTE

RESPIRA. ESCRIBE. CONECTA CONTIGO.

Fabian Garcia

CREA TU RINCÓN DE CALMA

Enumera posibles habitaciones, espacios o rincones de tu casa para reclamarlos como tuyos

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

¿Qué elementos pondrías allí que te relajen y mejoren tu ánimo?

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

¿Qué colores suaves estarían en ese espacio?

<input type="text" value="# _____"/>	<input type="text" value="# _____"/>	<input type="text" value="# _____"/>	<input type="text" value="# _____"/>
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Fecha en la que comenzarás a crear este espacio: _____

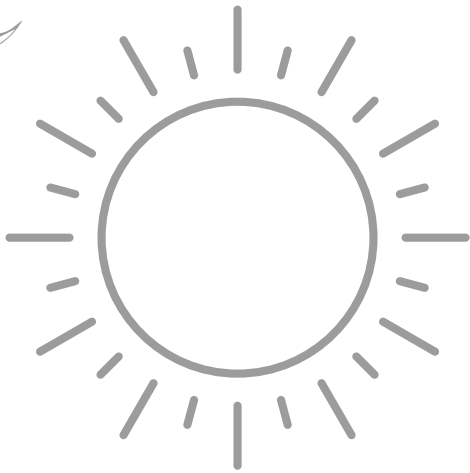
Fecha límite para completar: _____

Me comprometo a hacer esto para poder recurrir cuando me sienta ansiosa y molesta, y así aprender a generar más calma en mí misma.

Firma: _____

RITUALES Y RUTINAS

Las rutinas te ayudan a empezar y terminar tu día de forma adecuada y a establecer cierta estructura para tu día.



Crea tu Rutina Matutina

Hora de despertar: _____

Hora de ejercitar: _____

Momento tranquilo: _____

Hora de desayunar: _____

Otro: _____

Otro: _____

Crea tu Rutina Nocturna

Hora de acostarse: _____

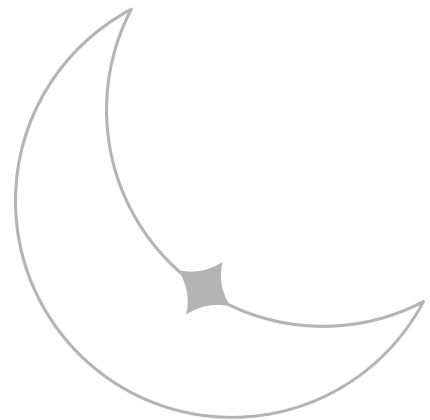
Tiempo para relajarse: _____

Momento tranquilo: _____

Otro: _____

Otro: _____

Hora en la que todas las tareas deben completarse: _____



¿Con qué vas a empezar esta rutina?



AUTOCOMPASIÓN

¿Sobre qué te estás criticando?

¿Qué emociones estás sintiendo?

¿Qué tono, frases y palabras estás usando?

¿Qué le dirías a un buen amigo que esté pensando o sintiendo de esta manera?

Si confrontaras esta voz de manera calmada y madura, ¿qué dirías?

¿Cómo puedes ver la situación o replantear esos pensamientos y frases de una manera más amable y positiva?

En 1 semana, 1 mes, 1 año o más, ¿cómo me sentiré acerca de esto? ¿Es tan importante?
¿Puedo soltar esto ahora?

MINI DESAFÍOS SEMANALES

Mantén tu teléfono en modo silencio o no molestar durante 4 horas al día.

L M M J V S D

Duerme con tu teléfono en una habitación distinta a tu dormitorio.

L M M J V S D

Practica la respiración profunda una vez al día.

L M M J V S D

Escribe o envía una tarjeta de agradecimiento a alguien cada día.

L M M J V S D

Consigue un libro de rompecabezas y resuelve uno cada día.

L M M J V S D

Ve afuera y siéntate al sol durante 10 minutos cada día.

L M M J V S D

Siéntate en un lugar tranquilo, deja que tu mente divague y no hagas nada durante 15 minutos cada día.

L M M J V S D



RITUALES DE AUTOUIDADO QUE CALMAN



Medita para despejar tu mente, mejorar tu concentración y encontrar paz.

Date un tiempo para hacer algo que realmente disfrutes.

Date un baño o una ducha de lujo. Puedes añadir velas, música suave o aceites relajantes.

Ve afuera para acostumbrarte a la naturaleza.

Es fundamental cuidar de ti mismo.

Estos hábitos de cuidado personal pueden ayudarte a relajar tu mente, cuerpo y espíritu, colaborando en tener días felices y satisfactorios.

Practica un cuidado de la piel relajante y saludable.

Haz ejercicio para reducir el estrés y revitalizar tanto la mente como el cuerpo.

Sigue conectado con tus emociones.

NOTAS:

Fecha: _____

¿Qué está pasando hoy?

¿Qué estás pensando?

¿Cómo estás hoy?

Nivel de tranquilidad y alegría			Promedio/contenido				Niveles de estrés y ansiedad		

¿Qué color te identifica hoy?

--

¿Cómo describirías hoy en tres palabras?

--



DESPEJA TU MENTE

Nuestras mentes están llenas de desorden. Al igual que se puede ordenar una casa desordenada, también se puede hacer con una mente desordenada. El estrés diario, los malos hábitos mentales y los asuntos pendientes son algunas de las causas del desorden mental.

Contesta estas preguntas para saber cómo puedes reducir el desorden mental:

1. ¿Cuáles son los elementos excesivos en mi hogar y entorno de trabajo que contribuyen a mi desorden mental?

2. ¿Hay personas innecesarias en mi vida que crean desorden adicional? ¿Quiénes son? ¿Cómo puedo disminuir su impacto?

3. ¿Cómo me distraigo? ¿Qué hago cuando procrastino?



DESPEJA TU MENTE

4. ¿Cuándo puedo incluir la respiración concentrada en mi rutina?

5. ¿Cómo puedo incorporar una sesión diaria de meditación de 20 minutos en mi rutina?

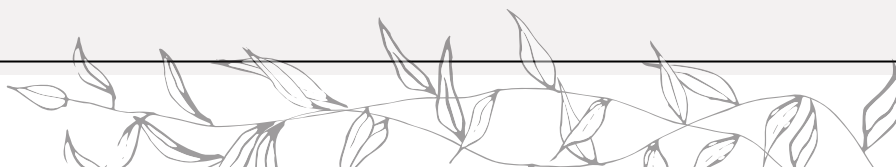
6. ¿Cómo sería mi vida si pudiera reducir mi desorden mental al menos en un 50 por ciento?

7. ¿Qué pensamientos negativos suelo tener con frecuencia? ¿De qué manera afectan al resto de mi día?



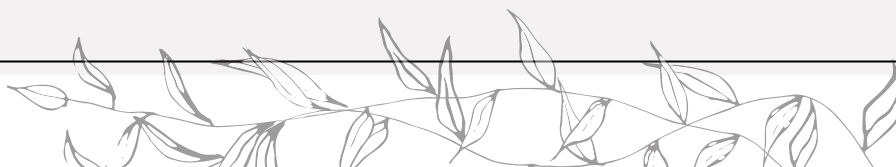
En este momento...

¿Cómo te relajas cuando te sientes
estresado o ansioso?



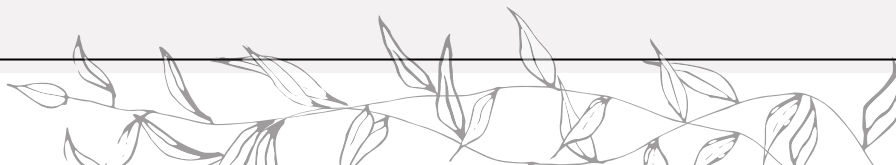
En este momento...

¿Cuáles son los factores que pueden influir en tus niveles de estrés y ansiedad?



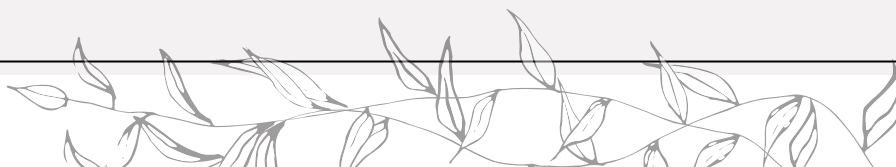
Experimenta cosas nuevas...

Haz una lista de cosas que te gustaría probar para ayudarte a relajarte



Intenta esto...

Tómate 15 minutos para sentarte en la naturaleza y observar tu entorno. Escribe sobre cómo te sientes.





Intenta esto...

Tómate 15 minutos para dibujar un objeto de tu elección con el mayor detalle posible.

