UN REGALO PARA TI

Diario Emocional

Siete días para escuchar lo que sientes y responderte con calma

Diez minutos al día. Sin corregir, sin hacerlo perfecto:
solo tú contigo, en tres momentos: observar, regular, dirigir.

Milena Pedreros

PSICÓLOGA INTEGRATIVA · TERAPEUTA EMDR

WWW.PSICOLOGAMILENA.COM

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar este diario

Este diario es un espacio solo tuyo. Cada día te toma diez minutos y tres momentos: observar lo que sientes, regular tu cuerpo y dirigir un paso pequeño. No necesitas escribir bonito ni sentirte bien para empezar: se empieza como se está.

Nombrar lo que sientes le baja el volumen a la emoción. Cuando le pones palabras, tu cerebro deja de tratarla como una alarma general y empieza a tratarla como información. Escribirla, además, te ayuda a ordenarla y a soltar lo que pesa. Eso es entrenar tu calma: no es no sentir, es sentir con dirección.

1 Observar

Mira lo que pasó y lo que sentiste, sin juzgarlo. Nombra la emoción y nota dónde la sientes en el cuerpo.

2 Regular

Baja la alerta con la respiración 4-6: inhala en 4, exhala en 6, seis veces. Pregúntate qué necesitas ahora.

3 Dirigir

Elige una acción pequeña y una frase para ti. La calma se entrena con pasos chiquitos, no con promesas grandes.

- Un momento al día, a la hora que te acomode.
- Escribe a mano si puedes: la mano baja la velocidad de la mente.
- Si un día no escribes, no pasa nada: retomas al día siguiente.
- Imprime las páginas de cada día las veces que quieras: el diario es tuyo.

Respaldo: escribir sobre lo que sentimos ayuda a procesarlo (Pennebaker, 1997), y ponerle nombre a la emoción reduce su intensidad en el cerebro (Lieberman et al., 2007).

Mi compromiso conmigo: me regalo diez minutos al día, durante siete días, para escucharme.

Firma: _____ Inicio: _____

TU GUÍA RÁPIDA

Tu mapa de emociones

Cuando no sabes qué sientes, empieza por aquí. Busca la familia que más se parezca y luego el matiz. No hay emociones buenas ni malas: todas traen información.

Alegría

Contenta, agradecida, ilusionada, tranquila.

Se siente: pecho abierto, energía ligera.

Calma

En paz, serena, descansada, presente.

Se siente: respiración lenta, hombros sueltos.

Tristeza

Melancólica, con nostalgia, desanimada, sola.

Se siente: peso en el pecho, ganas de llorar.

Enojo

Irritada, frustrada, molesta, indignada.

Se siente: calor, tensión en la mandíbula y las manos.

Miedo

Preocupada, ansiosa, insegura, abrumada.

Se siente: nudo en el estómago, respiración corta.

Vergüenza

Avergonzada, culpable, pequeña, expuesta.

Se siente: calor en la cara, ganas de esconderte.

Intensidad: marca del 1 al 10 cuánto pesa hoy. Un 3 no es poco importante: es información.

Tu cuerpo avisa antes que tu mente: si no encuentras la palabra, empieza por dónde lo sientes.

¿No encuentras tu emoción? Prueba con estas tres preguntas:

¿Qué pasó hoy que te movió por dentro?

¿Qué parte de tu cuerpo se siente distinta?

¿Qué palabra te queda más cerca, aunque no sea exacta?

DÍA 1 · LLEGAR

Fecha: _____

Hoy solo llegas

Mira cómo estás, sin cambiar nada todavía.

HOY ME SIENTO

Poco (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

DÍA 2 · NOMBRAR

Fecha: _____

Ponle nombre exacto

Hoy practicas decir lo que sientes con la palabra precisa.

HOY ME SIENTO

Poco (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

DÍA 3 · EL CUERPO

Fecha: _____

Escucha primero al cuerpo

Tu cuerpo avisa antes que tu mente: hoy empiezas por él.

HOY ME SIENTO

Poco 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

DÍA 4 · LO QUE NECESITO

Fecha: _____

Qué necesitas, no qué deberías

Hoy te preguntas qué necesitas, sin juzgar la respuesta.

HOY ME SIENTO

Poco (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

DÍA 5 · SOLTAR

Fecha: _____

Suelta una cosa

Hoy sueltas algo que ya no necesitas cargar.

HOY ME SIENTO

Poco (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

DÍA 6 · ELEGIR

Fecha: _____

Elige un paso que te cuide

Hoy eliges algo pequeño que te acerque a tu calma.

HOY ME SIENTO

Poco (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

DÍA 7 · MIRAR ATRÁS

Fecha: _____

Mira tu semana con cariño

Hoy te reconoces el camino: siete días escuchándote.

HOY ME SIENTO

Poco (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Mucho

OBSERVAR · ¿QUÉ PASÓ HOY?

OBSERVAR · ¿QUÉ SENTÍ? ¿DÓNDE LO SENTÍ EN EL CUERPO?

- [ ] **Regular:** respiración 4-6. Inhala en 4, exhala en 6, seis veces.

REGULAR · ¿QUÉ NECESITO AHORA?

DIRIGIR · UNA ACCIÓN PEQUEÑA HOY

DIRIGIR · UNA FRASE PARA MÍ

HOY AGRADEZCO

NOTAS · LO QUE QUIERO SOLTAR O GUARDAR

CIERRE DE LA SEMANA

Revisión de la semana

Antes de seguir, mira atrás. No para juzgarte, para reconocerte: ya sabes más de ti que hace siete días.

LA EMOCIÓN QUE MÁS SE REPITIÓ

LO QUE ME AYUDÓ A REGULARME

EL PATRÓN QUE NOTÉ EN MIS DÍAS

LO QUE QUIERO SOLTAR

LA PRÓXIMA SEMANA PRACTICO

MI FRASE DE LA SEMANA

Si quieres, vuelve a empezar el ciclo: imprime de nuevo las páginas de los días y sigue entrenando. La calma se sostiene con práctica, no con un solo intento.

Recuerda que hay grandeza en ti y mereces verla florecer

BY MILENA PEDREROS

¿Quieres seguir entrenando tu calma con acompañamiento?

Este diario es la apertura. Si quieres trabajar lo que se repite en ti — en tus relaciones, en lo que postergas, en cómo reaccionas — con armonización cerebral y acompañamiento profesional, agenda tu consulta diagnóstica:

www.psicologamilena.com/agenda

WhatsApp: **+1 832-491-7506**

Este diario es un regalo: compártelo con quien lo necesite.