

Guía express de journaling

HONRANDO TUS LOGROS



Por qué funciona

Cuando tu sistema nervioso vive en alerta, escanea amenazas, no logros. Escribir te saca del piloto automático y le manda un mensaje al cuerpo: "Ya pasó. Estoy aquí. Puedo soltar."

El método

Cada noche (3 minutos):

1. ¿Qué logré hoy? (aunque sea pequeño)
2. ¿Qué hice por mí? (no productividad)
3. ¿Qué aprendí hoy? (de algo imperfecto)

Cada domingo (5 minutos):

- Revisa tu semana.
- Elige 1 logro.
- Celébralo (algo simple: descanso, plan bonito, compartirlo, darte un "sí").

Reglas

- ✗ No minimices ("no fue para tanto")
- ✗ No compares
- ✓ Sé específica (qué, cuándo, cómo)
- ✓ Si incomoda, vas bien: es reentrenamiento.

Ejemplo

Lunes

Hoy logré: envié esa propuesta que venía postergando

Hoy hice por mí: caminé 10 minutos sin móvil

Hoy reconozco que: esperar "estar lista" era miedo disfrazado

Martes

Hoy logré: puse un límite sin justificarme

Hoy hice por mí: me acosté temprano

Hoy reconozco que: descansar también es responsabilidad personal

Qué esperar

Semanas 1–2: incomodidad (tu mente pelea el reconocimiento)

Semanas 3–4: empiezas a detectar logros más rápido

Semana 5+: celebrar se siente más natural

✨ *Que tu vida no se mida solo por lo que produces... sino por la calma de habitarte* ✨

Dra. Giovanna Muñoz

- www.giovannamunoz.com -