



TODO VA A
ESTAR BIEN

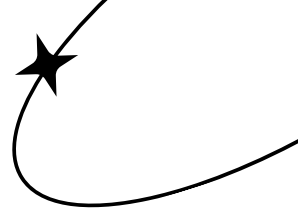


¿Quién soy después de migrar?

Journal



Encontrar tiempo para mí!



¡Hola! Mi nombre es...

Apodo

Edad

DIRECCIÓN

Cumpleaños

Signo del zodiaco

Mis aficiones son...

Datos curiosos sobre mí

Mi favorito

Color:

Alimento:

Mascota:

Canción:

Película:

Mi lema en la vida

Entonces... ¿quién soy?

¿aquí y ahora?

"La forma en que te ves a ti misma marca la pauta para todo lo demás."

¿Alguna vez te paras a pensar en cómo te ves realmente en esta nueva etapa de vida, en este nuevo lugar? Migrar puede sentirse como volver a nacer y por eso creamos este espacio para que puedas re conocerte de nuevo. No en cómo te describen los demás ni en lo que dicen tus redes sociales, sino en ti. Para eso es este diario. Es como tener una charla sincera contigo misma, sin la incomodidad. Sin presión por ser profunda todo el tiempo; simplemente muéstrate tal como eres.

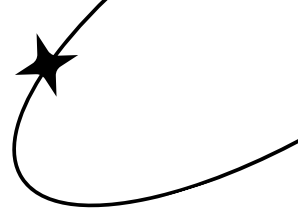
Hablaremos de tu energía, tus hábitos, tu confianza (o la falta de ella algunos días) y todo lo demás. Algunas páginas te harán reír, otras te impactarán un poco más, y eso está bien. No se trata de ser perfecto ni de tenerlo todo bajo control. Se trata simplemente de ser auténtico y darte un momento para darte cuenta de lo mucho que has avanzado.

¿Qué es algo que sé o siento sobre mí misma en este momento que sea cierto, sin darle muchas vueltas, solo lo primero que pensé?

Tómate tu tiempo: conocerte a ti misma es un viaje, no una carrera. Cuanto más reflexiones, más descubrirás sobre quién eres realmente. Se trata de desentrañar esos pequeños detalles que te hacen ser quien eres. Así que confía en ti, disfruta del proceso y profundicemos en lo que te hace sentir verdaderamente viva de nuevo.



quien soy, ahora mismo?



Fecha: _____

Tómate un momento para conectar contigo misma. ¿Qué te hace ser tú? Anota lo que más destaca de ti ahora mismo: tu personalidad, tus fortalezas, tus peculiaridades, tus hábitos, tus sueños y tus metas. ¡No te reprimas! Esta versión de ti es increíble, ¡así que disfrútala!

Mis 3 principales fortalezas

(¿Qué te apasiona ahora mismo? ¡Piensa en tus talentos o habilidades de las que te sientas orgulloso!)

- _____
- _____
- _____

Cómo me gusta pasar mi tiempo en este nuevo lugar (¿Qué te gusta hacer en un día normal? Aficiones, trabajo, ocio... ¡cualquier cosa!)

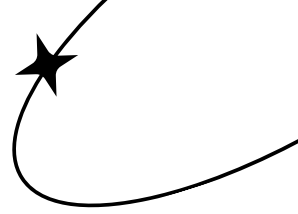


Cosas que me encantan de mí misma:

(¿Qué es lo que más te gusta de tu singularidad? ¡Quizás tu sentido del humor, tu amabilidad o tu estilo único!)

Si pudieras ponerle un título o apodo a esta versión de ti, ¿cuál sería?

Me siento más como yo cuando...



Fecha: _____

No hay nada mejor que sentirte plena y completamente TÚ.

Piensa en un momento en el que te sentiste al 100% tú mismo: sin filtros, sin presión, ¡simplemente tú en estado puro!

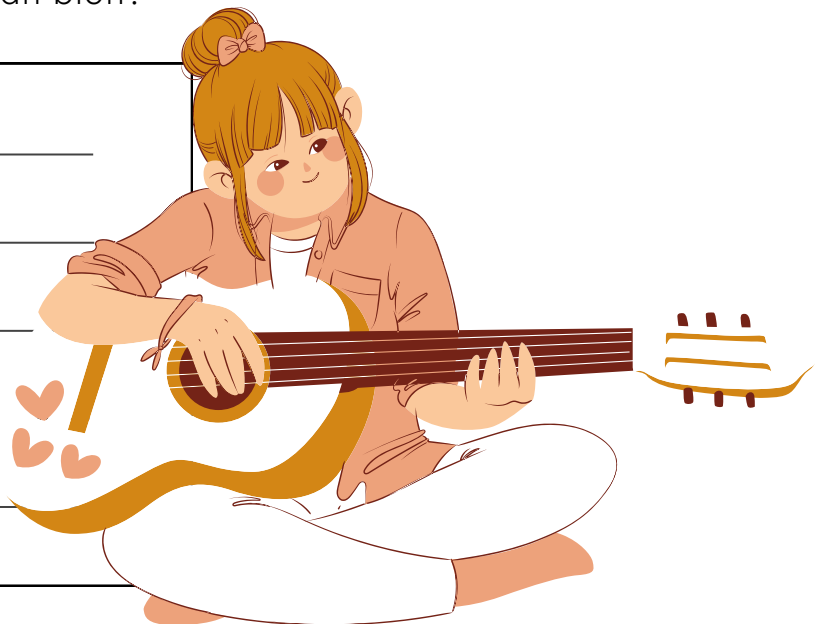
¿Qué estabas haciendo cuando te sentías más tú misma?

_____	_____	_____
_____	_____	_____

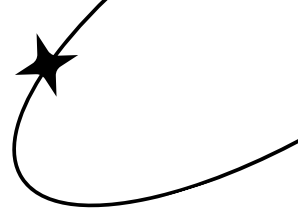
¿Dónde estabas?

¿Con quién estabas (si es que estabas con alguien)?

¿Qué hizo que ese momento se sintiera tan bien?



¿qué me hace única?



Fecha: _____

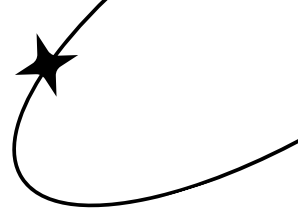
Eres una obra maestra única, y hoy se trata de celebrarlo. Cada pequeña peculiaridad, hábito y talento que tienes te hace inolvidable en el mejor sentido. Incluso en este nuevo lugar del mundo, tienes cosas que te hacen única!

¡Escribe una frase sobre ti mismo que te haga presumir en una sola oración!
(Ejemplo: Soy el amigo que puede hacer reír a cualquiera).



¡Piensa en lo que tus amigos, tu familia o incluso tú misma notan y aman de ti!
Nadie más en el mundo es exactamente como tú, ¡y ese es tu superpoder! ¡Aprovéchalo!

Si yo fuera un personaje...



Fecha: _____

¡Divirtámonos imaginando tu vida como si fuera una película o un libro!
Si fueras un personaje, ¿cómo sería tu historia ahora mismo?

Asigna un nombre y un poder a su personaje (real o absurdo).

¿Qué tipo de personaje eres? ¿Un héroe? ¿Un soñador? ¿Un guerrero? ¿Un compañero divertidísimo?

Diseña el atuendo o símbolo de tu personaje en el recuadro de abajo.

¿Cuál es tu "trama principal"?

¿Quiénes forman parte de tu reparto de apoyo?
¿Cuál es tu movimiento o frase característica?

¡Elige tu canción temática!



mi actual listas de favoritos

Fecha: _____

Detengámonos un momento. ¿Qué cosas te encantan últimamente: la música, los snacks, tus aficiones? Estas preferencias dicen mucho de quién eres ahora mismo.



Mi canción favorita:



Mi tentempié favorito:



Mi programa o serie favorita:



Mi libro o cómic favorito:



Mi cita o frase favorita

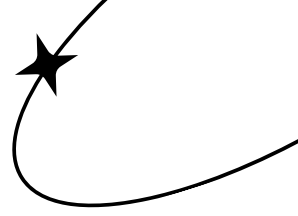


Afición que es tu obsesión actual:



Algo al azar que sea tu favorito actual

las cosas que he superado



Fecha: _____

¡Celebremos lo lejos que has llegado! El crecimiento no siempre se ve ruidoso o dramático; a veces consiste en dejar ir silenciosamente algo que ya no te queda bien.

Piensa en algo que ya no te quede bien.



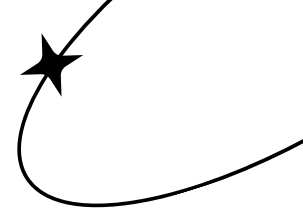
¿Qué te hizo darte cuenta de que era hora de dejarlo ir?

¿Cómo te sientes ahora sin él?

Superar algo no es una pérdida, sino la prueba de que estás evolucionando hacia quien estás destinado a ser. Sigue dejando atrás lo viejo y abriendo espacio para una mejor versión de ti mismo.

me he convertido

en



Fecha: _____

El crecimiento personal puede llegar sin que te des cuenta, ¡y para bien! Ya sea un cambio de mentalidad, una nueva fortaleza, tu reciente mudanza, o simplemente ser más amable contigo misma, este es tu espacio para reconocerlo y celebrarlo.

■

Escribe un nuevo rasgo, mentalidad, habilidad o comportamiento que hayas desarrollado.

■

■

¿Qué te ayudó a crecer de esta manera?
¿Una decisión? ¿Una lección difícil? ¿Un momento?

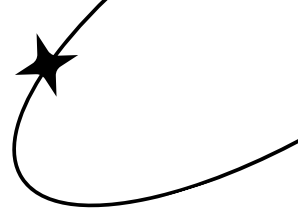
■

¿Por qué es importante para ti este crecimiento?
¿Cómo está cambiando tu vida?

Ahora que he madurado en esto, quiero...
(Fíjate una meta a pequeña escala en función de tu crecimiento)

Ya no eres quien eras antes, migrar te ha hecho cambiar y eso es algo hermoso.
Sigue nutriendo esta versión de ti mismo/a, porque apenas está comenzando.

cosas que me encienden



Fecha: _____

Hay cosas que te alegran el corazón. Haz una lista de todo aquello (grande o pequeño) que te dé energía al instante, te levante el ánimo o te haga sentir más tú mismo/a.

Ejemplos:

Cantar mi canción favorita

Bailar como si nadie te viera

Recibir un mensaje cariñoso de un amigo

Mis potenciadores de energía





















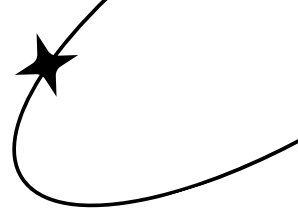


¿Cómo te sientes después de pasar tiempo con personas que te dan energía?

¿Cuál te sorprendió más cuando la escribiste?

Mereces perseguir aquello que te hace brillar. ¡Tu alegría es tu magia!

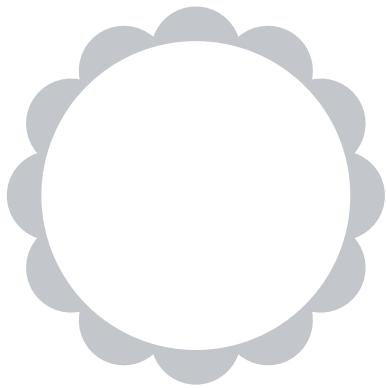
Si yo fuera un color...



Fecha: _____

Los colores pueden reflejar nuestra personalidad, energía y estado de ánimo de maneras que a veces las palabras no pueden. Elige un color que te quieras que te represente de verdad en esta nueva etapa de vida. Luego, explora qué dice ese color sobre tu personalidad, tu estado de ánimo y tu energía.

El color que más me representa (¡Coloréalo!)



¡Rellena este espacio con patrones, formas o símbolos de tu color — hazlo TUYO!

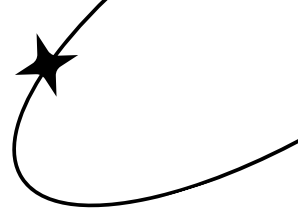
Lo que este color dice de mí:

¿Qué rasgos o sentimientos representa este color?

¿Se presenta con frecuencia en tu vida?

¿Cómo refleja tu yo interior?

mi tema musical personal



Fecha: _____

Si tu vida tuviera una banda sonora, ¿qué canción sonaría ahora mismo al entrar en la habitación? Encontramos tu himno, esa que te llega al alma en este preciso instante.

Título de la canción principal



Escribe una o dos frases que sientas que fueron escritas para ti.

Por qué esta canción encaja con mi estado de ánimo actual

Piensa en tu estado de ánimo, tus metas, lo que has vivido o hacia dónde te diriges.

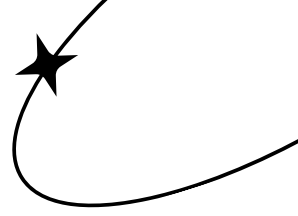
¿A qué mensaje o verdad te devuelve?

¿Confianza? ¿Fuerza? ¿Esperanza?

¡Dibuja o decora tu propia mini portada de álbum para este "himno personal" aquí mismo!



esto o aquello: mi edición



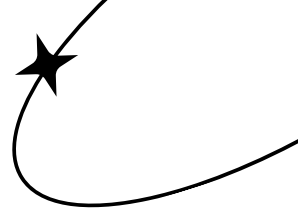
Fecha: _____

Juguemos a un juego rápido de “Esto o Aquello” para hacernos una idea de cómo te sientes en este momento. No hay respuestas incorrectas, simplemente déjate guiar por tu intuición; ¡se trata de cómo te sientes ahora mismo!

Encierra en un círculo la que más te represente ahora mismo; ¡no le des demasiadas vueltas!

Risas estruendosas	<input type="radio"/>	Risitas silenciosas	Piensa primero	<input type="radio"/>	Siente primero
Caos artístico	<input type="radio"/>	Líneas limpias	Corazón Protegido	<input type="radio"/>	Libro abierto
Auriculares en	<input type="radio"/>	Altavoces fuertes	Temporada de crecimiento	<input type="radio"/>	Modo de reposo
Dulces delicias	<input type="radio"/>	Aperitivos salados	Mirar hacia atrás	<input type="radio"/>	Mirar adelante
Colores brillantes	<input type="radio"/>	Tonos neutros suaves	Solicitar ayuda	<input type="radio"/>	Descúbrelo por tu cuenta
Noche de libros	<input type="radio"/>	Maratón de películas	¿Qué pasaría si...?	<input type="radio"/>	¿Qué sigue?
Amanecer	<input type="radio"/>	Atardeceres	Esperar	<input type="radio"/>	Déjalo ir
Tímida ante la cámara	<input type="radio"/>	Amante de las selfies	Cambiar el mundo	<input type="radio"/>	Cambiar yo mismo
Olas del océano	<input type="radio"/>	Vistas a la montaña	Mantén la paz	<input type="radio"/>	Di la verdad
Amanecer	<input type="radio"/>	Atardeceres	Sueña en grande	<input type="radio"/>	Mantén la realidad

un hábito extraño que amo en secreto

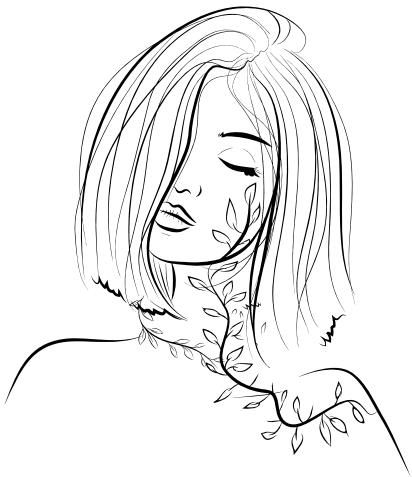


Fecha: _____

Todos tenemos esas pequeñas peculiaridades que nos hacen reír o sentirnos totalmente nosotros mismos. Este es tu momento para apropiarte de una que sea rara, maravillosa y totalmente tuya.

¿Cuál es una costumbre peculiar que te define?

- Quizás sea la forma en que bailas mientras te cepillas los dientes.
- O cómo hablas con tus plantas como si fueran tus compañeras de piso.
- O esa forma específica en que organizas tus refrigerios.



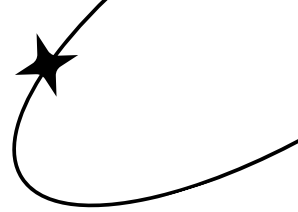
Descríbelo aquí: (¡No seas tímida, eso es lo que te hace genial!)

¿Por qué te encanta?

¿Le contarías alguna vez a alguien este hábito? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Tus pequeñas rarezas? Son parte de tu encanto. Sigue siendo tú misma, tan maravillosamente tú.

afirmaciones en las que creo



Fecha: _____

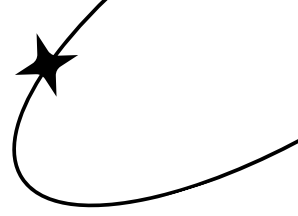
Algunas afirmaciones suenan cursis, pero otras tienen un impacto diferente. Usa este espacio para escribir las que realmente sientas que son ciertas y poderosas para ti.

Escribe 9 afirmaciones para esta nueva etapa de vida que te parezcan reales, reconfortantes o poderosas; sin forzarlas. Simplemente verdades que reflejen tu personalidad.

A 3x3 grid of nine heart-shaped outlines. Each heart is empty and contains several smaller hearts and dots of varying sizes, arranged in a decorative pattern. The hearts are intended for writing affirmations.

No necesitas creer cada palabra de inmediato; simplemente comienza con las que te parezcan cálidas, firmes o sólidas. Deja que crezcan contigo.

mi muro de victorias personales



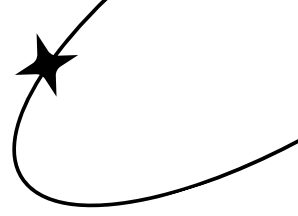
Fecha: _____

Has hecho más de lo que crees. Grandes logros, pequeños pasos, victorias silenciosas: todo cuenta. Este es tu espacio para recopilarlos y celebrarlos.

Enumera las cosas de las que te sientes orgulloso. Y sí, sabemos que mirar ha sido una de esas! Escríbelas aunque te parezcan simples.

Cada victoria cuenta, incluso las invisibles. Sigue construyendo tu muro, ladrillo a ladrillo. Te lo has ganado.

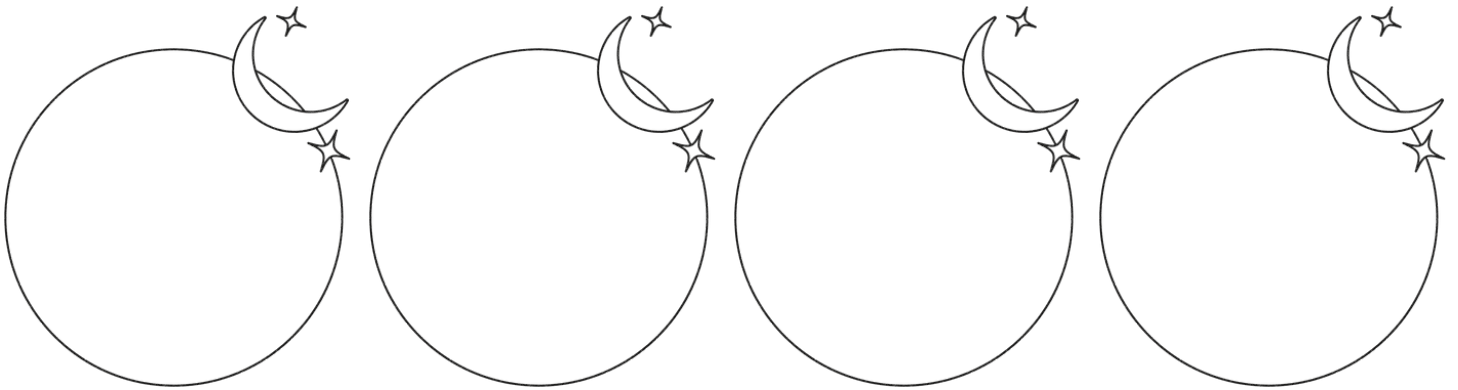
quiero ser conocida por



Fecha: _____

A veces es fácil dejarse llevar por el hacer en lugar de por el ser. Pero cuando el ruido se desvanece, lo que realmente importa es la huella que dejamos: cómo hacemos sentir a los demás y los valores que guían nuestra vida.

Escribe cuatro palabras con las que esperas que la gente te asocie.
(Ejemplos: Amable, Valiente, Considerado, Auténtico, Leal)



Describe cómo estás viviendo cada palabra en este momento.
Utiliza una o dos frases para cada una; ¡sé honesto y alentador!

Palabra 1: Cómo lo demuestro

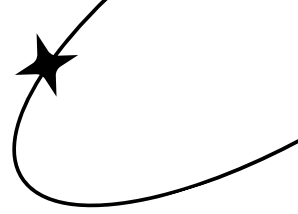
Palabra 2: Cómo lo demuestro

Palabra 3: Cómo lo demuestro

Palabra 4: Cómo lo demuestro

¿Por qué te gustaría ser recordado, no solo por los demás, sino también por ti mismo?

mi relación conmigo misma



Fecha: _____

A menudo olvidamos que la relación más larga que tendremos en la vida es con nosotros mismos. Ahora sabes que los amigos, conocidos, familiares, colegas van y vienen, pero la relación contigo permaneces. Usa esta página para conectar contigo mismo, ser amable y recordarte lo que te hace digno de ser amado, por ti mismo. Escríbete una carta como si fueras tu mejor amigo.

... ¿Qué admiras de ti mismo/a?

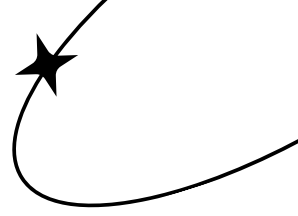
... ¿Qué necesitas escuchar ahora mismo?

... ¿Qué recordatorios o palabras de aliento te darías a ti mismo/a que está leyendo esto?

Querida yo,



la energía que quiero atraer



Fecha: _____

No siempre se trata del lugar físico en el que estás. La energía que recibes da forma a tu mundo, y tú decides cómo será. Que esta página sea tu lista de deseos energéticos.

¿Qué tipo de energías, personas o experiencias estás atrayendo a tu vida en este momento? Sé tan específico o lúdico como quieras.

Estoy invocando más de esta energía.

- _____
- _____
- _____

El tipo de gente que quiero a mi alrededor



Mi ambiente ideal en relaciones, amistades y espacios.

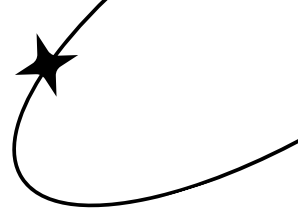
Three horizontal grey rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for drawing or notes.

¿Qué energía aportas a una habitación?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or notes.

mi estilo

en la moda hoy



Fecha: _____

Tu forma de vestir dice mucho sobre cómo te expresas, y tal vez el lugar del mundo en el que te encuentras hoy ha hecho cambiar eso. Exploremos tu estilo personal hoy: la vibra, las prendas y lo que lo hace tan tuyo.

¿Cuál es mi estilo? Elige todo lo que combine con tu vibra.

- Chica limpia Atrevido y audaz Relajado e informal Elegante Urbana
- Cottagecore Y2K De gran tamaño y cómodo Coqueto
- Formal + Elegante Costero/Boho Moderno Antiguo

Describe tu atuendo favorito.

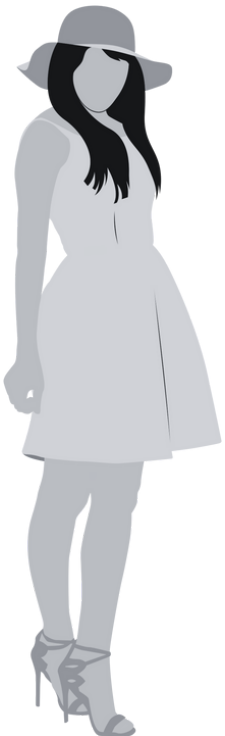
Arriba: _____

Abajo: _____

Zapatos: _____

Accesorios: _____ Peluquería/Maquillaje _____

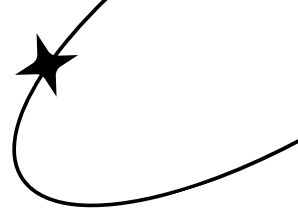
Por qué esto te resulta familiar



¿Qué dice tu estilo sobre tu confianza o tu estado de ánimo?



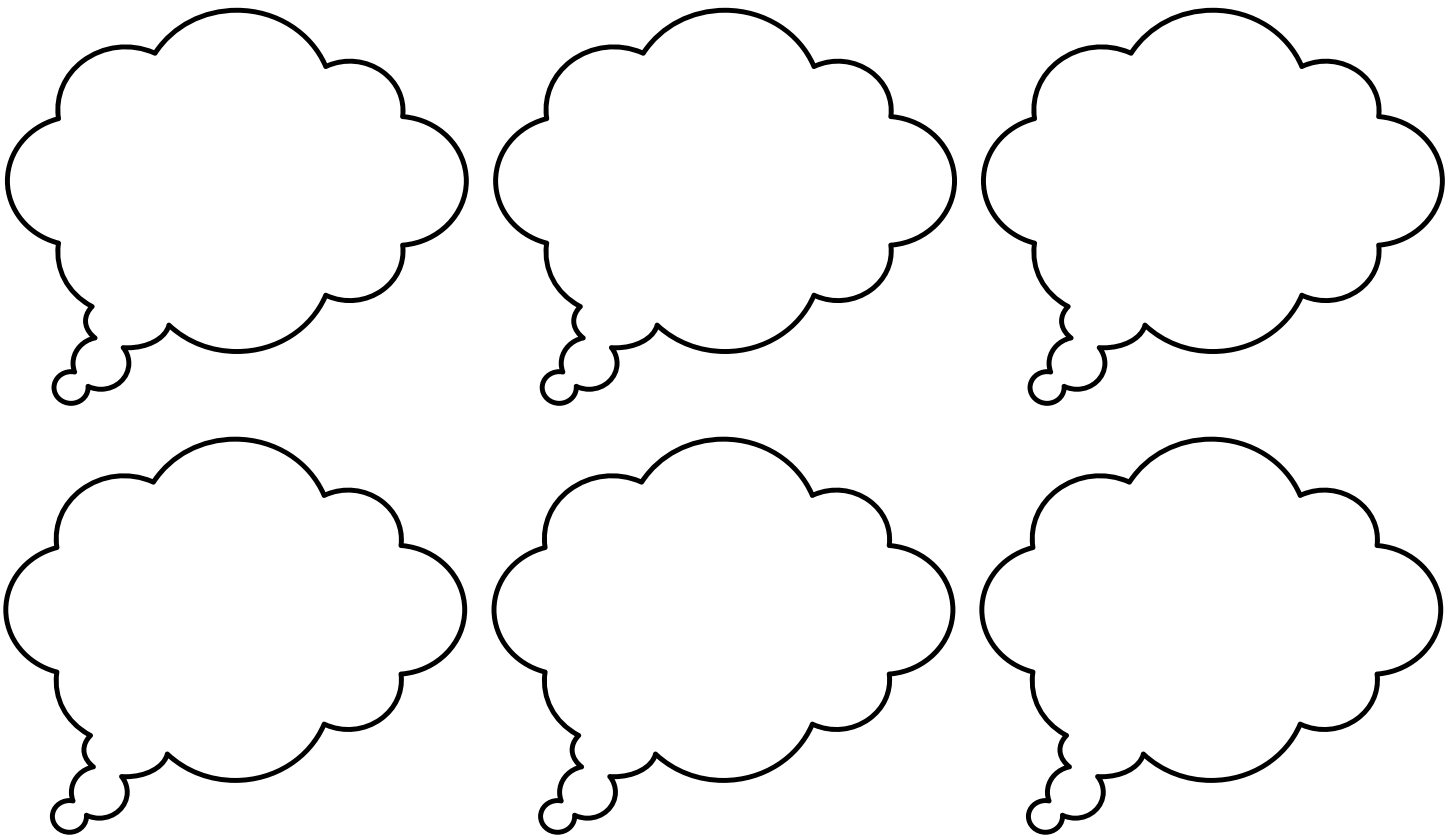
mi nueva frase célebre personal



Fecha: _____

Hay frases que se quedan grabadas en la memoria: graciosas, impactantes o que te definen por completo. Piensa en algunas frases que te representen. Pueden ser cosas que ya dices, que te gustaría decir o algo totalmente nuevo.

Ej. "Brillo bajo presión." "Hago que el caos sea adorable." "Amable pero con carácter."
"No rompo, remezclo." "Ánimo: imparable." "Pelo despeinado, mente despejada."

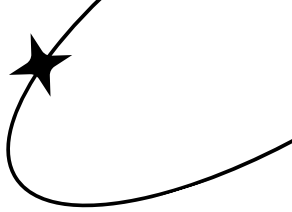


Elige tu favorito.

Elige la que te haga sonreír, reír o sentirte seguro/a. Ese será tu lema.

Escribe tu eslogan en grande y con letra legible. Puedes usar el espacio de abajo o una página nueva; ¡solo asegúrate de que esté en negrita!

planificafor semanal



Al planificar tu semana, puedes priorizar las tareas importantes y mantener un enfoque equilibrado para lograr tus objetivos.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

reflexiones finales

Al concluir tu viaje con este diario, es momento de dar un paso atrás y reflexionar sobre tus experiencias.

¿Qué es algo que he aprendido sobre mí mismo que no sabía antes?

¿Qué siento acerca de la persona en la que me estoy convirtiendo?

¿Cuáles son las cualidades de las que me siento más orgulloso en mí mismo ahora mismo?

Si pudiera darle un consejo a mi yo del pasado, ¿qué le diría ahora?

Con cariño
ELY Y ANA



**TODOS VA A
ESTAR
BIEN**

