


# TRANSFORMA TU VIDA

## DIARIO DE INTEGRACIÓN

La microdosis de psilocibina puede generar cambios sutiles pero significativos en tu vida. Este diario te ayudará a identificar patrones, registrar pequeños avances y mantener un enfoque consciente y amoroso en tu transformación. En Hongo Planet queremos acompañarte en cada paso de este camino hacia el bienestar.

REGISTRO DIARIO  
(COMPLETAR CADA DÍA)

ESTADO INICIAL: ¿Cómo te sientes emocional, mental y físicamente al comenzar el día?



ESTADO EMOCIONAL: ¿Cómo te sientes hoy en tu mente, cuerpo y espíritu?



CAMBIOS SUTÍLES: ¿Has notado algo diferente en tu creatividad, enfoque o energía?



RELACIONES: ¿Cómo ha sido tu interacción con los demás hoy?

GRATITUD: ¿Qué tres cosas agradeces hoy?



INTENCIÓN: ¿Qué te gustaría lograr o sentir mañana?

# REFLEXIÓN SEMANAL (COMPLETAR AL FINAL DE LA SEMANA)

**CAMBIOS OBSERVADOS:** ¿Qué diferencias emocionales o mentales has notado esta semana?

**IMPACTO POSITIVO:** ¿Qué aspectos de tu vida han mejorado (creatividad, relaciones, productividad)?

**DESAFÍOS:** ¿Hubo algún obstáculo? ¿Cómo lo manejaste?

MIRADA AL FUTURO: ¿Qué intención deseas establecer para la próxima semana?

COMPARACIÓN PERSONAL: Reflexiona sobre cómo eras antes de iniciar la microdosis y cómo te sientes ahora.



LISTA DE GRATITUD: Registra cada semana tres cosas nuevas que agradeces. Observa cómo crece tu perspectiva positiva.