

DAILY
Journal

UN ESPACIO PARA ESCUCHARTE, ABRAZARTE Y VOLVER A TI

A veces, la vida se vuelve tan ruidosa que dejamos de escucharnos. Nos alejamos de nuestra intuición, de nuestras emociones, de lo que nos da calma.

Este diario es una invitación: a bajar el volumen de afuera, a volver la mirada hacia adentro.

No hay respuestas correctas. Solo la verdad de lo que estás sintiendo hoy. Tómate estos 7 días como un regalo para volver a casa: a ti.

Con amor,

Nadin

DÍA 1

“No se trata de estar bien, se trata de ser honesta contigo.”

Pregunta:

¿Cómo me siento hoy, en lo más profundo?

¿Qué parte de mí está pidiendo ser escuchada ahora?(tu niña insegura, tu adulta estresada, controladora,...)

Ritual: Pon una música suave, cierra los ojos y respira 5 veces con calma. Luego escribe lo primero que sientas.

DÍA 2

"A veces el piloto automático me aleja de lo que soy."

Pregunta:

¿Qué me da paz?

¿Qué cosas o pensamientos me están alejando de mi paz?

Ritual: Apaga el móvil por 1 hora. Siéntate en silencio y observa qué sientes al no estar conectada. Escribe sobre ello.

DÍA 3

“Merezco amor”

Pregunta:

¿Cómo me hablo a mí misma en mis momentos difíciles? Observa tu diálogo interno. ¿Es compasivo o duro?

¿Cómo puedes cambiarlo para reconectar contigo con amor?

Ritual: Prepara una infusión o lo que más te guste, tómala en silencio y escribe una frase para usar como mantra cada día (usa un post-it o puedes ponerla en tu fondo de pantalla).

DÍA 4

“No hay emociones buenas o malas. Solo mensajes.”

Pregunta:

¿Qué emoción siento con más fuerza en este momento?

¿Qué me está tratando de decir?

Ritual: Escribe tu emoción en mayúsculas.
Reflexiona que te aporta en tu vida.

DÍA 5

“Dentro de ti vive una niña que aún quiere ser vista.”

Pregunta:

¿Qué me pediría mi niña interior hoy?

¿Cómo puedo cuidarla más?

Ritual: Busca una foto tuya de niña. Mírala unos segundos. Luego escribe.

DÍA 6

“Lo que me digo cada día tiene poder. Me construye o me destruye.”

Pregunta:

¿Qué frases me digo a diario?

¿Qué palabra o frase me haría sentir mejor en este momento?

Ritual: Elige una frase de las que te irían bien y repítela cada vez que estés frente al espejo.

DÍA 7

“Volver a ti no es un destino, es una práctica diaria.”

Pregunta:

¿Qué he descubierto sobre mí en estos días?

¿Qué quiero seguir haciendo para mí?

Ritual: Piensa un compromiso suave contigo para los próximos días. Algo que te acerque a la persona que quieres ser.

Este diario es solo el inicio.

Siempre puedes volver a ti. Siempre estás a tiempo.

Con amor,

Nadin

