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?

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

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

DÍA 3

“Lo que me da calma”

Pregunta:

¿Qué actividades, personas o momentos me hacen sentir tranquila y conectada conmigo misma?

Ritual: Prepara una infusión o lo que más te guste, tómala en silencio y escribe desde ahí.

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 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 mi?

Ritual: Piensa un compromiso suave contigo para los próximos días.

Este diario es solo el inicio.

Siempre puedes volver a ti. Siempre estás a tiempo.

Con amor,

Nadin