

ASTROWHY

7-Day Journaling Ritual

En medio del ritmo acelerado de la vida cotidiana, crear un pequeño espacio para detenerse puede marcar una gran diferencia.

El journaling es una forma simple de observar lo que sentimos, ordenar pensamientos y reconectar con nuestra voz interior.

Esta guía propone un pequeño ritual de introspección durante siete días. Cada día está dedicado a una dimensión diferente de la experiencia interior. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo curiosidad, honestidad y un momento de pausa para escucharte.



DAY 1



Awareness

Escuchar lo que ocurre dentro

Antes de comprendernos, necesitamos observar.

Este primer día está dedicado a tomar conciencia de lo que está ocurriendo dentro de ti sin intentar cambiarlo ni juzgarlo.

Preguntas

- ¿Cómo me siento hoy realmente?
- ¿Qué pensamientos han estado ocupando mi mente últimamente?
- ¿Hay algo que esté evitando reconocer?
- ¿Qué parte de mí necesita más atención ahora mismo?
- Si pudiera describir mi estado actual en una palabra sería...

Gratitude

Reconocerlo que ya está presente

La gratitud no consiste en ignorar las dificultades, sino en aprender a reconocer también aquello que sostiene nuestra vida.

Este ejercicio invita a observar los pequeños elementos que a menudo pasan desapercibidos.



Preguntas

- ¿Qué tres cosas agradezco hoy?
- ¿Quién ha tenido un impacto positivo en mi vida recientemente?
- ¿Qué momento pequeño me hizo sentir bien esta semana?
- ¿Qué aspecto de mi vida suelo dar por sentado?
- ¿Cómo podría expresar más gratitud en mi día a día?

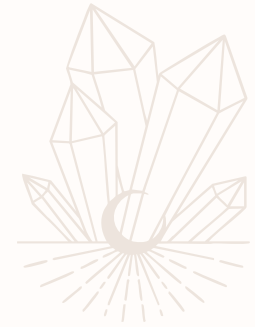
DAY 3

Emotions

Comprender lo que sentimos

Las emociones contienen información importante sobre nuestras necesidades y experiencias.

Cuando las observamos con curiosidad, pueden convertirse en una fuente de comprensión.



Preguntas

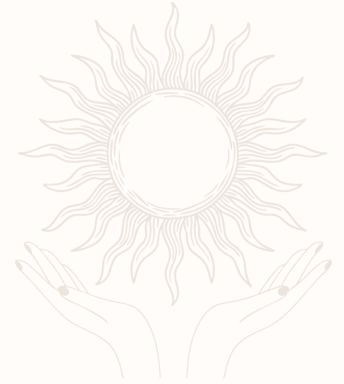
- ¿Qué emoción ha estado más presente hoy?
- ¿Cuándo empecé a sentir esta emoción?
- ¿Qué situación podría estar conectada con ella?
- ¿Qué me está intentando decir esta emoción?
- ¿Qué necesitaría ahora mismo para sentirme mejor acompañado por esta emoción?

Clarity

Ordenar los pensamientos

A veces nuestra mente está llena de pensamientos que se repiten sin encontrar una salida.

Escribir puede ayudarnos a ver las cosas con mayor perspectiva.

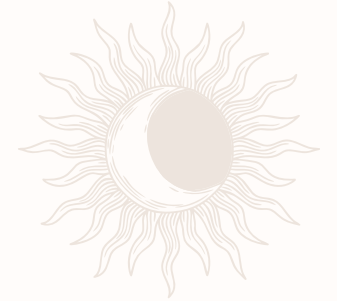


Preguntas

- ¿Qué está ocupando más espacio en mi mente ahora mismo?
- ¿Qué pensamientos se repiten con frecuencia?
- ¿Qué parte de esta situación está bajo mi control?
- ¿Qué parte no depende de mí?
- Si tuviera que dar un pequeño paso hacia más claridad, ¿cuál sería?

Letting Go

Aprender a soltar



Aferrarnos a ciertas situaciones, pensamientos o expectativas puede generar una carga emocional que no siempre necesitamos llevar.

Este ejercicio invita a observar aquello que podría ser momento de soltar.

Preguntas

- ¿Hay algo que me esté costando dejar ir?
- ¿Qué he aprendido de esta experiencia?
- ¿Qué parte de esta situación ya no quiero seguir cargando?
- ¿Qué cambiaría si decidiera soltarlo?
- Hoy elijo dejar ir...

DAY 6

Vision

Conectar con lo que queremos construir

Mirar hacia adelante con intención puede ayudarnos a tomar decisiones más alineadas con quienes somos.

Este día está dedicado a explorar tu visión personal.



Preguntas

- ¿Qué tipo de vida me gustaría construir?
- ¿Qué cosas me hacen sentir más conectado conmigo mismo?
- ¿Qué actividades o experiencias me gustaría explorar más?
- ¿Qué valores quiero que guíen mis decisiones?
- ¿Qué pequeño paso podría acercarme a esa visión?

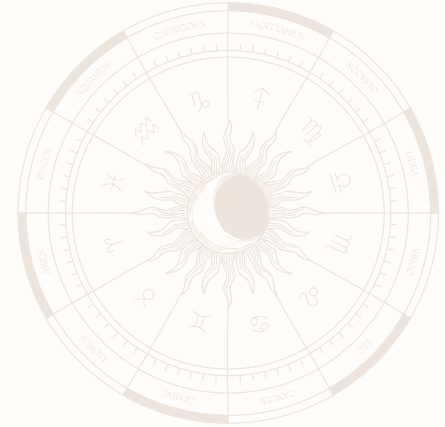
DAY 7

Integration

Integrar lo descubierto

El último día está dedicado a observar todo lo que ha surgido durante la semana.

La introspección no se trata solo de reflexionar, sino también de integrar lo que descubrimos.



Preguntas

- ¿Qué he aprendido sobre mí esta semana?
- ¿Hubo alguna reflexión que me sorprendiera?
- ¿Qué patrón o pensamiento he podido observar con más claridad?
- ¿Qué práctica me gustaría seguir manteniendo?
- Una intención que quiero llevar conmigo a partir de ahora es...

El autoconocimiento no ocurre de una sola vez.

Es un proceso continuo de observación, reflexión y aprendizaje.

A veces todo lo que necesitamos es un pequeño ritual que nos recuerde que podemos detenernos, escucharnos y volver a nosotros mismos.

- ❑ **AstroWhy** crea rituales contemporáneos de introspección diseñados para acompañarte en ese camino.



ASTROWHY