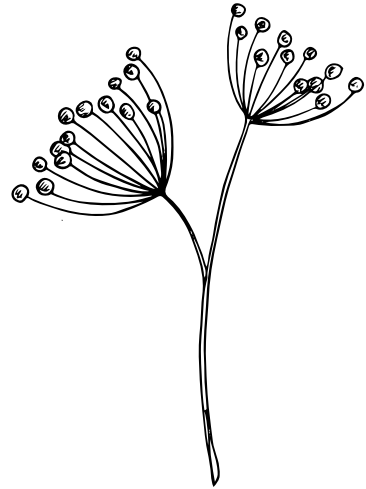


Diario para el Logro Personal



MSC. MARIA PIA SEGOVIA



WWW.RAMELIVING.COM



Diario para el Logro Personal

Escribir en un diario es crear espacio para el YO.

En esta vida tan rápida que todos estamos viviendo, es de suma importancia hacer pausas conscientes para reflexionar en dónde estamos hoy y hacia dónde nos queremos mover.

Escribir en un diario y hacer trabajo interno es una herramienta poderosa con evidencia científica. Esta nos permite conectar y entrar en sintonía con nuestras emociones, para así mantener más presencia en nuestras acciones.

Como una actividad de reflexión y meditación, escribir en un diario puede promover la creatividad, el estado consciente y el desarrollo personal. Es por esto que esta actividad es una herramienta grandiosa para adquirir logros personales.

La guía que te comparto hoy aquí podrá asistirte en hacer un chequeo consciente interno y crear responsabilidad personal, así como mantener un enfoque hacia tus metas y lo que quieras crear en el futuro.

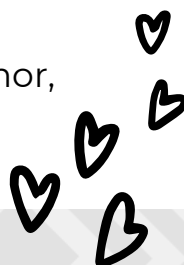
Cómo hacerlo?

No hay manera perfecta de hacerlo así que no hay porque estresarse en esto. Sin embargo, con el fin de obtener resultados constantes, es importante crear del escribir-en-un-diario, un hábito (es decir crear constancia).

Mi recomendación es que tomes al menos 15 minutos para reflexionar y contestar las preguntas de la guía, y repetir este procedimiento una vez por semana. Entre más te mantengas constante con este enfoque, más conexión con vos mismo(a) y con tus metas vas a lograr experimentar.

Así que imprime las siguientes tres páginas del diario y empieza a trabajar en vos mismo.

Deseándote lo mejor hoy y siempre, con amor,
Pia.



Diario para el Logro Personal



H U M O R

1. Hoy me siento mayormente:

Feliz Agradecidx Confidente Motivadx En paz
Triste Enojadx Confundidx Celosx Culpable Frustradx

2. La razón que me siento así es:

3. Los pensamientos que vienen a mi mente ahora son:

(Ejemplos. Soy un fracaso, nunca hago nada bien, soy increíble, tengo magia)

4. Estos pensamientos son realmente verdaderos?

yes

no

5. Podría encontrar 3 situaciones que demuestren que estos pensamientos son verdaderos?

6. Qué es algo que le diría a un amigx que tiene los mismos pensamientos o sentimientos?

Diario para el Logro Personal



R E S P O N S A B I L I D A D

1. Un hábito o comportamiento el cual quisiera trabajarlo es:

2. ¿ Porqué es importante para mi crear este cambio?

3. ¿ Cómo puedo afirmarme a mi mismx cuando estoy volviendo a viejos patrones de comportamiento o hábitos?

Ejemplos, he hecho esto antes, sé que puedo hacerlo de nuevo / Puedo confiar en mi propia intuición sobre este asunto / No necesito la aprobación de otras personas).

4. ¿ Cómo puedo practicar la autocompasión cuando me enfrento al fracaso en este asunto?

(Ejemplos. Estoy haciendo lo mejor que puedo / Está bien si no lo hago perfecto, la perfección no es mi objetivo sino es la progresión).

Diario para el Logro Personal



VISION

1. Cuando pienso en la persona en la que quiero convertirme, me veo a mí mismx como: (se tan específico como puedas)

2. ¿Cómo se verá mi vida en el futuro?

3. A medida que me imagino en el futuro, me siento:

4. ¿Cuál es un paso o acción que puedo hacer en este momento que me va a acercar a la visión futura que tengo para mí?

5. ¿A dónde me llevará este paso en 3 a 6 meses?
