SŌMA

UN DIARIO PARA IMPRIMIR

7 días de *autorreflexión*

Una pregunta al día, de cinco a diez minutos. Empieza por tu cuerpo, escribe sobre los momentos difíciles como si los vieras desde el otro lado de la habitación y termina con una frase para mañana.

Cómo usarlo

1. Elige un momento tranquilo, mejor no justo antes de dormir.
2. Rellena primero el chequeo corporal.
3. Escribe hasta que acabe el temporizador o hasta que empieces a dar vueltas.
4. Termina con una frase que quieras llevarte a mañana.

Día 1

____ / ____

¿Cuál es mi energía de 0 a 10 y qué se está llevando la mayor parte?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Día 2

____ / ____

¿Cuándo se sintió mi cuerpo tranquilo por última vez hoy? ¿Dónde estaba?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Día 3

____ / ____

¿Cuál es la palabra más cercana a lo que siento ahora? ¿Qué pasó justo antes?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Día 4

____ / ____

¿Cómo sería "suficientemente bien" hoy?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Día 5

____ / ____

¿Qué decisiones de hoy sentí mías y cuáles prestadas?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Día 6

____ / ____

¿Qué me agotó hoy y qué me devolvió energía?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Día 7

____ / ____

¿Qué quiero dejar de cargar?

Energía 0–10: ____ Dónde noto el día en mi cuerpo: _____

Una frase para mañana _____

Notas de la semana

SŌMA

REPASO SEMANAL

Relee tu semana

Lee primero tus siete entradas. Después responde lo que puedas y salta lo que no encaje.

¿Cuándo me sentí más como yo esta semana?

¿Qué noté más de una vez?

¿De qué quiero menos la próxima semana?

¿Qué necesito pedir, y a quién?

Una frase para la próxima semana

Reflexión, no rumiación. Si escribir te deja peor día tras día, acorta la sesión, quédate solo con el chequeo corporal o sal a caminar. Si el ánimo bajo o la ansiedad duran semanas, habla con un médico o un terapeuta. Si tienes pensamientos de hacerte daño, contacta ahora con los servicios de emergencia locales o con una línea de crisis.