



EL DIARIO PERSONAL y ESCRIBIR EN EL DIARIO :  
escribe algo **regularmente** sobre ti

diario: **lo que** ha pasado

Llevar un diario: **cómo** lo  
experimentas



Imagen: Jessica Delp en Unsplash

**Diario :**  
**respondes las mismas preguntas**  
**cada día, semana, mes o año**



Imagen: Towfiq Barbhuiya en Unsplash

**¿Qué preguntas? ¿Con qué frecuencia?**  
**¡TÚ decides !**

# Diario



+ autoestima

+ actitud positiva

+ creatividad

+ aprendiendo de experiencias

+ satisfacción

+ salud

+ felicidad

+ éxito

+ Dormir bien

¿¿CÓMO??



Imagen: Calum MacAulay en Unsplash

# ¡DEPENDE DEL TIPO DE DIARIO!



¡Enfócate en cosas positivas!

## DIARIO DE GRATITUD:

Una vez/dos veces por semana.

Escribe **por qué estás agradecido/a** (cosas, eventos, logros, personas...).

Elige solo algunos de ellos y escríbelos en detalle, mientras **sientes las emociones**.

+ felicidad

+ productividad

+ auto confianza

- estrés

+ relaciones de calidad

- depresión

+ Dormir bien

+ consciencia

+ fuerza para resistir a las tentaciones

# ¡DEPENDE DEL TIPO DE DIARIO!

## DIARIO DE ÉXITO :

cada día / semana

### 1. metas

1. Haz tu lista de **preguntas** , por ejemplo:

★ lo que he logrado

(¡las pequeñas cosas son importantes! ¡Se trata de observar cuántas cosas logras sin siquiera darte cuenta!)

★ Lo que he aprendido

★ lo que puedo mejorar

★ por lo que estoy agradecido

★ lo que me hizo feliz hoy

★ cómo puedo acercarme a mis metas

¡Enfócate en lo que  
es realmente  
importante para ti!



todas las ventajas del  
diario de gratitud

+ Alcanza tus  
metas

+ motivación

+ terminar las  
cosas

# Hay muchos más tipos de diarios personales como



- **YOOHOO-LIST**: todas las cosas buenas que he hecho y logrado hoy
- **PÁGINAS MATUTINAS**: libera tu cabeza, te muestra lo que es realmente importante para ti, te ayuda a escribir más fácilmente
- **DIARIO DE SUEÑOS**: elaboración de tus sueños
- **BULLET-JOURNALING**: organización perfecta sin estrés
- **ART-JOURNAL**: elabora tus sentimientos a través del arte
- **DIARIO DE UNA LÍNEA AL DÍA**: capturar un momento clave al día
- **DIARIO DE LA NATURALEZA**: consciente de lo que te rodea
- **DIARIO DE LISTAS**: haz listas de cosas para organizar, rastrear y registrar cosas relacionadas con relaciones, pasatiempos... como (lista de películas favoritas; canciones; fitness; estrategias relajantes...)

o... lo haces en otro formato:



Imagen: Kelly Sikkema en Unsplash

Cada día/semana inserta  
← AQUÍ una hoja de papel con

- algo bueno que hiciste
- o
- algo bueno que experimentaste

Al final del año: ¡ ábrelo !

... ¡ **TODO EL MUNDO** puede escribir en un diario!



→ ¡No tengas miedo de empezar!

→ ¡Todo el mundo puede hacerlo!

→ No olvides reflexionar sobre las cosas que escribes

→ No creas que no tienes suficiente tiempo, 10 min. son suficientes y valen la pena, ¡pruébalo!

→ Se regular: si se salta días, ¡será más fácil saltarse más días! Así que trata de no hacer excepciones, ¡pronto será un hábito!

→ Hay algunas aplicaciones de diario, pero: ¡el lápiz y el papel parecen funcionar mejor!