

Journal Prompts

MCT

Bienvenida/o a tu descargable de Journal Prompts

Bienvenida a tu descargable de Prompts para hacer journaling, una práctica que te recomiendo porque me ha transformado y hoy en día es utilizada como un hábito que respalda nuestra salud mental y emocional.

Journaling es una práctica que consiste en llevar un diario en el cual descargas (escribes) tus pensamientos, deseos, miedos, emociones, absolutamente todo lo que desees, acá no hay limitaciones.

Como se que muchas veces no sabes que preguntas hacerte para llevar a cabo tu sesión de journaling, he preparado este descargable para ti, donde podrás encontrar preguntas para tu auto-conocimiento, para iniciar un nuevo mes, para situaciones incómodas, para accionar a tus sueños, y por último, para sanar. Se lo grandiosas que van a ser estas preguntas en tu vida.

Como siempre, he creado este descargable con mucho amor para ti, gracias por estar en esta comunidad.

Journal Prompts

Auto Conocimiento

- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Qué disfruto?
- ¿Cuáles son mis no negociables?
- ¿Cuáles son los acuerdos personales en los que quiero que se base mi vida?
- ¿Qué tanta confianza me tengo?
- ¿Cómo es mi dialogo interno?
- ¿Qué es realmente importante para mi?
- ¿Qué es el éxito para mi, cómo lo percibo?
- ¿Qué tan cómoda me siento con este pensamiento?
- ¿Qué tan cómoda me siento con esta emoción/ sentimiento?

Journal Prompts

Nuevo Mes

- ¿Cuáles son mis deseos para este mes?
- ¿Qué metas, hábitos, objetivos, tengo pendiente que puedo empezar a incorporar este mes?
- ¿Cuál es un plan de acción realista y que me emocione para cumplir con mis metas?
- Este mes, ¿Cómo me puedo conectar con el disfrute y la creatividad?

Journal Prompts

Situaciones Incomodas

- ¿Cómo puedo responder de la mejor manera ante esta situación?
- ¿Qué me quiere enseñar esta situación?
- Alejándome del por qué, me centro en ¿para qué me esta sucediendo esta situación? ¿Qué ideas se me vienen a la mente?
- ¿Cómo puedo salir más fortalecida de esta situación?
- ¿Cómo puedo mantenerme en equilibrio en esta situación?
- ¿Qué acción/actividad puedo hacer para despejarme un poco de esta situación?

Journal Prompts

Accionar a mis Sueños

- ¿Cómo puedo crear una vida más alineada a lo que deseo?
- ¿Qué acción/ hábito/ estilo de vida veo en la vida de mis sueños que pueda empezar a implementar en mi día a día?
- ¿Cuáles son 2 acciones que puedo hacer esta semana que apoyen ese sueño que tengo?
- ¿Cuáles son las creencias que me están deteniendo a accionar a ese sueño?
- Cierro los ojos y visualizo la vida de mis sueños, ¿Qué veo?

Journal Prompts Para Sanar

- ¿Qué es eso que siento que debo soltar porque afecta mi salud física, mental, emocional o espiritual?
- ¿Por qué me molesta el actuar de x o y persona, ¿Qué veo en ella/el que debo sanar yo?
- Escribe un momento que te acuerdes que haya tenido una fuerte carga emocional ¿sientes que te hace falta sanar algo de ese momento?

*Espero con emoción verte
elevar tu bienestar mental y
emocional a través de la
práctica del Journaling.*

Con amor, Cami!