



7 días con tu *historia*

Un diario guiado para escribir entre sesiones



Un día, una página.
Entre 10 y 15 minutos.

Escribe a mano si
puedes: el cuerpo
recuerda mejor así.

Si escribir te remueve
mucho, para, respira y
llévalo a tu próxima
sesión.

Soltamos la experiencia y nos quedamos con el aprendizaje.

Helber

Empecé el día

Lo que quiero mirar esta semana





DÍA 1 DE 7 · RECONOCER



Lo que se repite



AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

¿Qué emoción vuelve una y otra vez a tu semana? ¿Cómo te das cuenta de que llegó?

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.



DÍA 2 DE 7 · COMPRENDER



Lo que la emoción pide



AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

Si esa emoción pudiera hablarte, ¿qué te pediría?

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.



DÍA 3 DE 7 · IDENTIFICAR EL ORIGEN



Lo que heredé sin darme cuenta



AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

¿Qué costumbre de tu familia repites aunque no la elegiste?

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.



DÍA 4 DE 7 · INTEGRAR



Lo que ya no me corresponde

AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

¿Qué estás sosteniendo que quizá ya no te corresponde?

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.



DÍA 5 DE 7 · TRANSFORMAR



Un gesto distinto

AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

Completa: cuando aparezca esa emoción, yo voy a...

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.



DÍA 6 DE 7 · EXPANDIR



Lo que agradezco

AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

¿Qué recibiste de tu historia que hoy quieres agradecer?

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.



DÍA 7 DE 7 · TU CAMINO



Mirar lo andado

AL DESPERTAR

Una palabra para cómo amaneces

☐ calma

☐ cansancio

☐ inquietud

☐ tristeza

☐ ilusión

TU CUERPO HOY



Colorea dónde sientes tensión o calma. ¿Qué te dice esa zona?

LA PREGUNTA DEL DÍA

Relee tus seis días. ¿Qué frase subrayarías? ¿Qué quieres llevar a tu próxima sesión?

UN GESTO PEQUEÑO

Algo que hiciste hoy por ti.
