



**RESPIRA**  
*y Escribe*



*"¿Sabías que se necesitan al menos 21 días para formar un nuevo hábito en tu vida? Este journal te acompañará durante 24 semanas, ofreciéndote un espacio que te ayude a conectar contigo misma."*

## *¿Cómo usarlo?*

- Inicia el lunes con la bienvenida de la semana y sigue día a día cada una de las páginas.
- Encuentra un espacio tranquilo y cómodo, donde puedas estar contigo misma sin distracciones.
- Abre el journal, déjate guiar por los encabezados de cada página, que te indicarán qué escribir y sobre qué reflexionar.
- Tómate tu tiempo, respira y escribe con lo que surja en tu interior. Este es un momento para ti.

# Beneficios de la meditación

La meditación es una práctica poderosa que te ayuda a alcanzar un estado de relajación profunda.

La respiración consciente es el ancla que nos conecta con el presente. A través de ella calmamos la mente, escuchamos nuestro cuerpo y encontramos claridad interior.

Al meditar, puedes:



Aliviar el estrés  
y la ansiedad.



Mejorar la  
concentración y la  
calma



Brinda regulación  
emocional.



*Dale un respiro a tu mente, esta práctica te permite desconectar del ruido mental, reducir la sobrecarga de información y encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente.*

# Beneficios del journaling

El journaling o escritura consciente, es una herramienta poderosa para la introspección y el bienestar emocional. Al escribir tus pensamientos y emociones, puedes:

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Organizar tus pensamientos.
- Clarificar tus metas y prioridades.
- Desarrollar mayor autoconciencia.

Es un espacio personal para expresarte libremente, transformar tus emociones y crear una conexión más profunda contigo misma.

*"El hecho de escribir ayuda a que nos obliguemos a ordenar los pensamientos de forma coherente, dando por tanto esta sensación de "sentido" a las cosas."*

*-Pennebaker J, 201*



Fecha \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

L M M J V S D

## Para iniciar esta semana...

¿Cuales son mis propositos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Qué necesito para lograr eso que quiero?

---

---

---



¿Qué de eso que necesito depende de mí?

¿A qué me comprometo para lograrlo?

"Elige cualquier ámbito de tu vida: personal, emocional, profesional o espiritual. Este es tu espacio para explorar y escribir lo que resuena contigo."

Fecha \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

L M M J V S D

*Hoy necesito desahogarme de...*

---

---

---

---

---

---

---

*Hoy me siento agradecida por...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Hoy aprendí...*

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

L M M J V S D

## Reflexión final de la semana

¿Cuales fueron mis principales logros de esta semana?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Disfruté

Aprendí

Podría  
mejorar...

"Este espacio es tuyo. Escribe, dibuja o expresa lo que sientas, sin límites ni reglas. Deja que tu interior hable con total libertad."

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 40 columns, providing a space for writing or drawing.



**RESPIRA** *y* *Escribe*

★  
**ALUNA**  
BY MAR