



Auto-exploración

INSIGHTFUL

Tu diario será un
testimonio de tu
crecimiento, tus
esperanzas, tus
miedos, tus
sueños, tus
ambiciones, tus
tristezas, tus
serendipias.

— Kathleen Adams

1. Nota de bienvenida
2. Cómo usar tu guía
3. Tracker de preguntas
4. Páginas de respuesta
5. Resumen de ideas

____Nota de bienvenida

Bienvenido a (Mi) Autoexploración, una guía que contiene 31 preguntas estimulantes para explorar tu ser a través de la práctica del journaling, además de 5 preguntas adicionales diseñadas específicamente para que las mujeres las usen durante la menstruación.

En el acelerado mundo de hoy, es fácil perderse a una mismo de vista en medio del ajetreo diario. Por eso es esencial dedicar momentos a la autorreflexión e introspección.

Cada pregunta está cuidadosamente pensada para estimular tu mente, evocar emociones y despertar ideas sobre diferentes aspectos de tu vida.

Ya sea que busques claridad, inspiración o simplemente una conexión más profunda contigo mismo, estas preguntas están aquí para guiarte en el camino.

No hay bien ni mal en la práctica del journaling. Permítete la libertad de expresar, explorar y descubrir sin juicio ni limitación. Abraza el proceso con el corazón y la mente abiertos, y confía en que las ideas que descubras iluminarán tu camino hacia adelante.

Toma tu cuadernito favorito con una taza de té y encuentra un rincón acogedor. ¡Te deseo abundantes ideas y descubrimientos transformadores!

*Con amor y gratitud,
Hesen*



_____Cómo usar tu guía

Nota sobre la impresión:

La impresión es opcional; puedes trabajar desde este PDF digital con hojas sueltas o en un cuaderno. En este caso, **si te recomendaría imprimir el Tracker de preguntas.**

Puedes elegir imprimir toda la guía (por favor, sé consciente del uso innecesario de tinta y papel)

o puedes imprimir las siguientes páginas:

- Tracker de Preguntas
- Páginas de Respuestas
- Preguntas para la Menstruación
- Resumen de ideas

____ Tracker de Preguntas

El tracker está diseñado para ayudarte a mantener el compromiso durante esta práctica.

Las indicaciones pueden hacerse en orden o no; esto te ayudará a llevar un seguimiento de las que faltan y a mantener la responsabilidad diaria.

Te recomiendo escribir la fecha cuando finalices cada indicación en el recuadro al lado de ella. Esto te ayudará con la visión general final.

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | Escribe sobre un lugar o momento que tiene recuerdos especiales para ti y por qué es significativo. | |
| 2 | Enumera tres (o más) lecciones que has aprendido y que cambiaron tu percepción de la vida. | |
| 3 | Describe tu día ideal de principio a fin. ¿Qué actividades te hacen sentir realizado(a)? | |
| 4 | ¿Cuáles son tres valores que son más importantes para ti, y por qué? | |
| 5 | Enumera tus libros, películas o música favoritos, ¿qué revelan sobre ti? | |
| 6 | Reflexiona sobre un momento de tu vida que tuvo un impacto profundo en quién eres hoy. | |
| 7 | ¿Cuáles son tus mayores miedos? ¿De dónde vienen? ¿Qué puedes hacer para superarlos? | |
| 8 | Escribe una carta a tu yo más joven, ofreciendo consejos y aliento. | |
| 9 | ¿Qué significa el éxito para ti y cómo lo mides en tu vida? | |
| 10 | Explora un sueño, algo que siempre has querido hacer pero que aún no haces | |
| 11 | Escribe sobre una persona que te inspira y las cualidades que admiras en ella. | |
| 12 | Enumera tres (o más) cosas de las que te sientas orgulloso(a) de haber logrado en tu vida hasta ahora. | |
| 13 | Describe el tipo de legado (¿cómo te gustaría ser recordado(a)?) que deseas dejar atrás. | |
| 14 | Explora tu relación con el tiempo. ¿Sientes que tienes el control o que el tiempo te controla a ti? | |
| 15 | Escribe sobre una relación desafiante (cualquier tipo de relación: madre, jefe, amigo) y las lecciones que te ha enseñado. | |
| 16 | Reflexiona sobre tus sueños de infancia y cómo se alinean con tus aspiraciones actuales. | |
| 17 | Explora tu actitud hacia el fracaso y cómo moldea tus acciones. | |
| 18 | Escribe sobre una habilidad o talento que te gustaría desarrollar y por qué. | |
| 19 | ¿Qué consejo crees que tu yo futuro ofrecería sobre las decisiones que estás tomando hoy? | |
| 20 | Describe el tipo de personas con las que deseas rodearte y por qué. ¿Eres una de esas personas? | |
| 21 | ¿Cómo tus valores guían tus decisiones? | |
| 22 | Explora tus hábitos financieros y creencias hacia el dinero. ¿Es fácil de conseguir el dinero? ¿Cómo lo gastas? | |
| 23 | Describe un momento en el que te sentiste realmente feliz y lleno(a) de vida. ¿Qué estabas haciendo? ¿Quién estaba contigo? | |
| 24 | Enumera tres (o más) cosas por las que estás agradecido(a) en este momento y por qué te traen alegría. | |
| 25 | Si tuvieras todo un día solo para ti, ¿cómo lo pasarías? | |
| 26 | Considera tus amistades actuales. ¿Cómo impactan tu vida y qué valoras en un(a) amigo(a)? | |
| 27 | ¿Cuáles son tus formas favoritas de expresar creatividad y cómo puedes incorporarlas a tu rutina diaria? | |
| 28 | Describe el tipo de persona en la que aspiras convertirte. ¿Qué características definen esta versión de ti? | |
| 29 | Describe situaciones o ambientes que te hacen sentir más en paz. | |
| 30 | Enumera cinco fortalezas que posees y cómo puedes usarlas en tu vida diaria. | |
| 31 | Reflexiona sobre tu bienestar general. ¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tu salud física, mental y emocional? | |

_____ Páginas de respuesta

Un espacio creado para que seas libre y explores.

No hay límites en esta práctica. Usa estas páginas o no, dale la vuelta y continúa si necesitas más espacio.

Puedes guardarlas en un lugar sagrado para volver a ellas en cualquier momento o puedes quemarlas y enviar tus intenciones al universo.

_____Resumen de Ideas

Hemos llegado al final de esta práctica. Ahora es el momento de volver a mirar nuestras hojas y respuestas.

Llevar un diario es una herramienta para obtener información sobre nosotros mismos, leer nuestras propias palabras es convertirse en un observador de nuestras mentes desde la distancia sin demasiada emoción involucrada.

¡Aquí es donde está el oro!...

