



Journaling de Autocuidado Diario

Un espacio para sanar, honrar y reconectar

¿Por qué escribir puede ayudarnos a sanar?

El duelo es un proceso único. No tiene tiempos fijos ni reglas. Pero sí tiene una necesidad común: ser sentido, comprendido y expresado.

Este pequeño diario ha sido creado para acompañarte en ese camino. Cada día encontrarás una invitación a reflexionar, agradecer, soltar o reconectar.

No es necesario completarlo todo ni seguir un orden perfecto. Lo importante es darte el espacio.

Esto es para ti. Para tu sanación. Para tu ser querido.

Escribir es permitir que el alma hable

Comenzar con Gratitud

Hoy, piensa en tres cosas por las que estás agradecido.
No importa cuán pequeñas parezcan.

 ¿Qué agradeces hoy de tu presente?

 ¿Qué le agradecerías a esa persona que partió?

 ¿Qué agradecimiento te harías a ti mismo?

Escribe tres frases comenzando con “Gracias por...”

Permitirnos Sentir

A veces intentamos ser fuertes, pero el verdadero coraje está en permitirnos sentir. Hoy, reconoce lo que estás sintiendo, sin juicio.

-  **¿Qué emoción está más presente hoy en ti?**
-  **Si esa emoción hablara, ¿qué te diría?**
-  **¿Qué harías si te trataras con ternura?**

Estar aquí y ahora

La mente suele irse al pasado o al futuro. Hoy, te invito a regresar al presente. Respira. Observa tu alrededor. Estás aquí.

-  Escribe cinco cosas que puedas ver, oler, tocar o escuchar ahora mismo.
-  ¿Qué sensaciones surgen cuando simplemente estás?

Darte permiso de descansar

Descansar también es sanar. No todo es hacer, resolver, entender. Hoy, el autocuidado es pausa.

-  ¿Cómo podrías regalarte 10 minutos solo para ti hoy?
-  Describe una escena que te dé paz.
-  ¿Qué podrías dejar ir, solo por hoy?

Honrar Ayudando

A veces, sanar también es ayudar a otros. Un acto de bondad hacia alguien más puede ser también un regalo para ti y para quien partió.

-  ¿A quién podrías escribirle o llamarle hoy?
-  ¿Qué gesto de amor podrías tener en nombre de esa persona que extrañas?

No estás **SOLO**

Hay personas que quieren estar para ti, aunque a veces no sepan cómo. Hoy, permite que alguien te acompañe, aunque sea en silencio.

-  **Escribe el nombre de tres personas que te han hecho sentir acompañado.**
-  **¿Qué podrías decirles para agradecer su presencia?**

Ciclos que sanan

Cierra esta semana con calma. Reconoce que estás avanzando, a tu ritmo, y que cada paso que das es parte del amor que aún vive.

-  ¿Qué aprendiste de ti esta semana?
-  ¿Qué mensaje te gustaría dejarle a tu “yo del futuro”?
-  ¿Qué sueño quisieras empezar a imaginar otra vez?