



Diario para el despertar Espiritual



PATRÓN DE PENSAMIENTO

Empieza a controlar tus patrones de pensamiento. Escribe los pensamientos negativos y reemplaza todos y cada uno de los pensamientos negativos por otros positivos.

<div>NEGATIVO</div> <div></div>	<div>POSITIVO</div> <div></div>
<div>NEGATIVO</div> <div></div>	<div>POSITIVO</div> <div></div>
<div>NEGATIVO</div> <div></div>	<div>POSITIVO</div> <div></div>
<div>NEGATIVO</div> <div></div>	<div>POSITIVO</div> <div></div>

CREENCIAS LIMITANTES

Una creencia que te está frenando:

" ejm. No puedo cambiarme a mí mismo".

¿De dónde vino esta creencia?

¿Cómo es dañina esta creencia?

¿Cuál es una mejor alternativa para esta creencia?

MEDITACIÓN

MI META DE MEDITACIÓN

1

2

3

FECHA

MI EJERCICIO DE MEDITACIÓN

TIEMPO TOTAL



REFLEXIÓN DE MEDITACIÓN

L M M J V S D

FECHA

¿En qué área me enfoqué?

¿Escuché o vi algo?

¿Qué fue lo que llegué a comprender?

¿Cómo me hizo sentir?

L M M J V S D

FECHA

¿En qué área me enfoqué?

¿Escuché o vi algo?

¿Qué fue lo que llegué a comprender?

¿Cómo me hizo sentir?

SEGUIMIENTO DE MEDITACIÓN

DÍA	ACTIVIDAD DE MEDITACIÓN	DURACIÓN
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		
TIEMPO DE MEDITACIÓN TOTAL:		

MÚSICA FAV. DE MEDITACIÓN

[illegible]

REFLEXIÓN SEMANAL

FECHA

¿Cómo me estoy sintiendo acerca de esta semana?

¿Qué salió bien?

Necesito dejar de...

Estoy orgullosa/o de ...

Necesito hacer más de...

DIARIO DE SUEÑOS

FECHA

¿Qué pasó? (¿Fue una pesadilla o una fantasía, etc.)

BOSQUEJO

Mis emociones

Gente en el sueño

Calidad del sueño

Mi interpretación

ACEITES ESENCIALES FAVORITOS

NOMBRE	USO / BENEFICIO

RECETA

MEZCLA DE ACEITE:

.....

.....

.....

.....

.....

MÚSICA DE YOGA FAVORITA

[illegible]

RUTINA DE YOGA

SEMANA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

REGISTRO DE YOGA

FECHA DE HOY

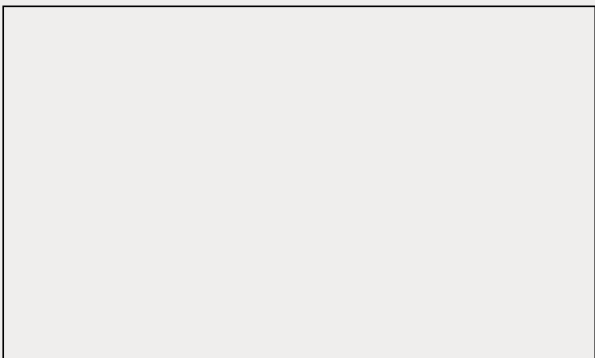
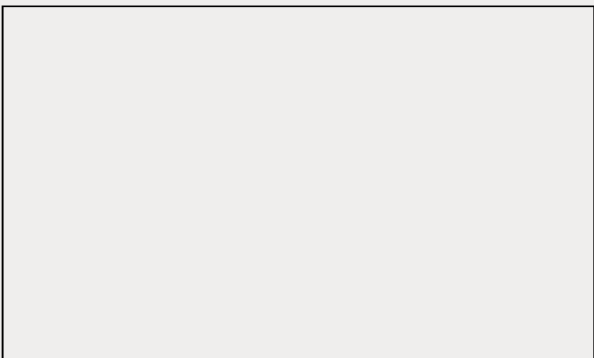
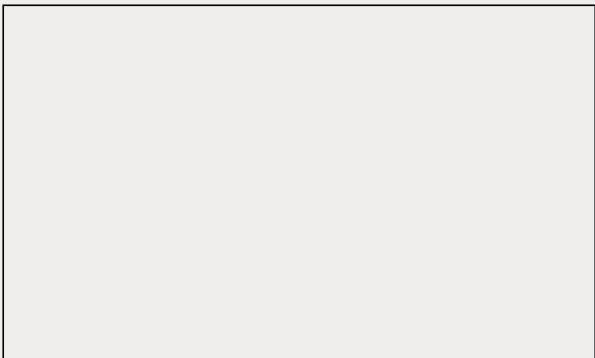
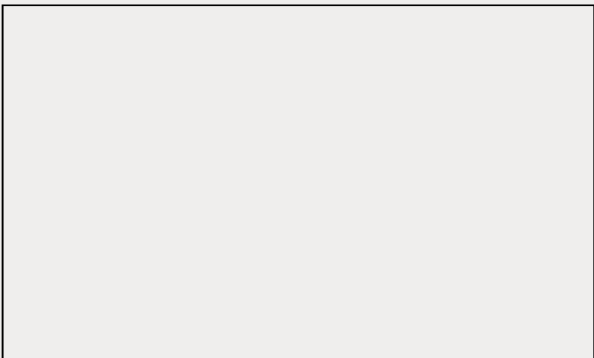
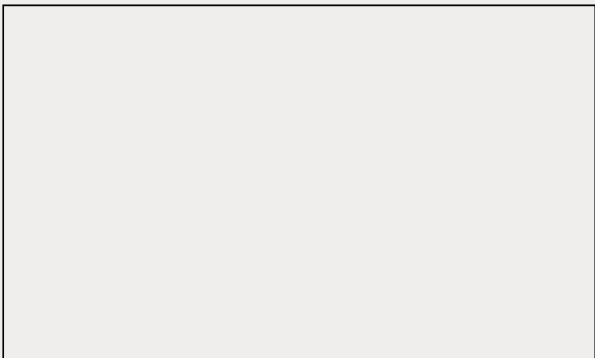
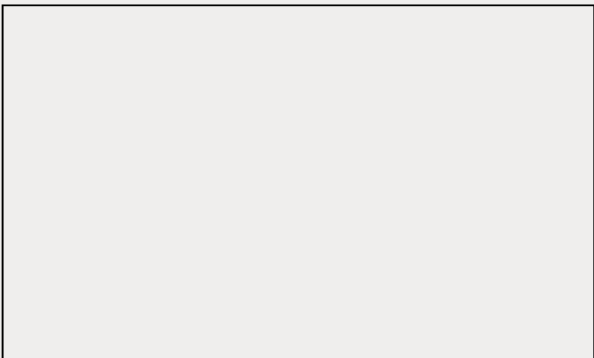
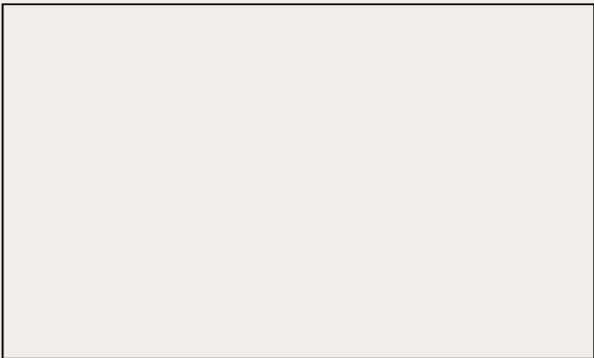
MÚSICA

POSICIÓN/ES	TIEMPO	HECHO
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>

META/S PARA LA SESIÓN DE YOGA DE HOY

POSES DE YOGA

FECHA:



SER CONCIENTE

¿Por qué crees que es importante estar presente y ser consciente?

Mi primer pensamíneto ...

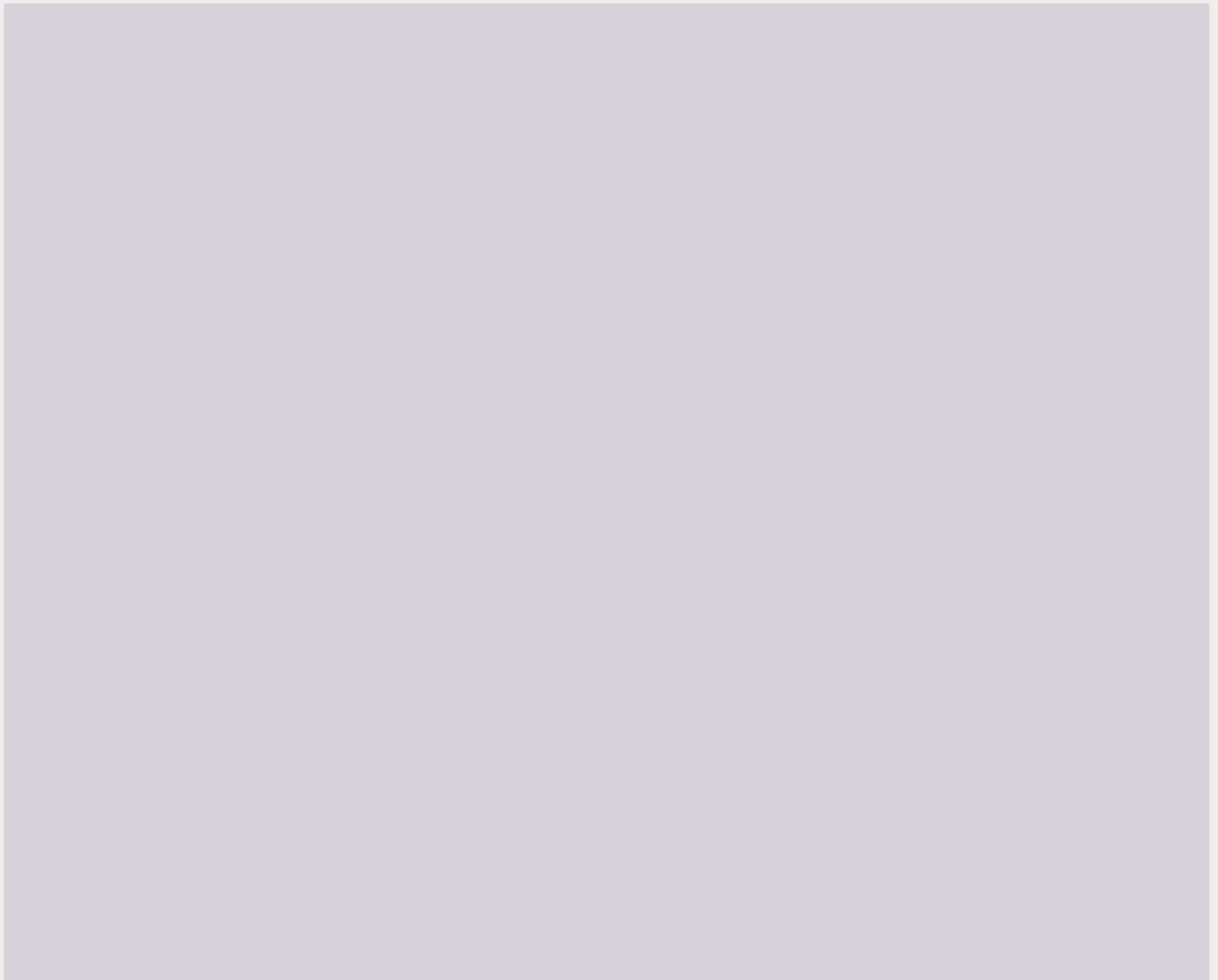
.....

.....

.....

.....

Yendo profundo ...



CONCIENCIA DIARIA

¿QUÉ PUEDO VER?

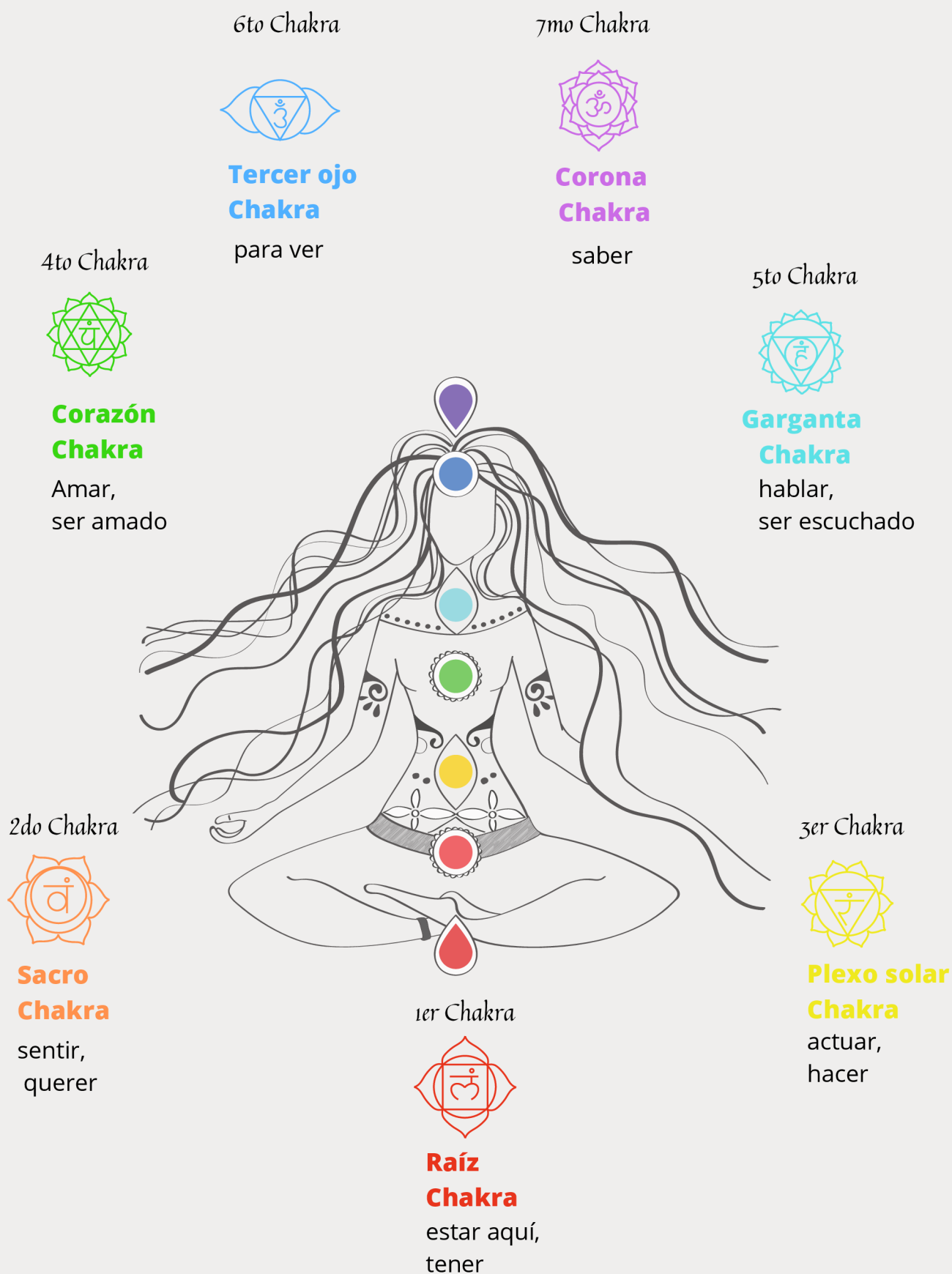
¿CÓMO ME SIENTO?

¿QUÉ PUEDO OLER?

¿QUÉ PUEDO ESCUCHAR?

NOTAS

SISTEMA DE CHAKRAS



CONCIENCIA DE LOS CHAKRAS

CHAKRA	OBSTRUIDO	EQUILIBRADO	HIPERACTIVA
	Depresión, dificultades de aprendizaje, fe débil, ira contra lo divino, confusión mental.	Fe fuerte, amor universal, inteligente, consciente, sabio, comprensivo.	Adicción dogmática, crítica, espiritual, infundada.
	Mal juicio, falta de concentración, poca imaginación, no puede ver más allá de lo físico.	Imaginativo, intuitivo, con pensamientos y visión claros, ve más allá de lo físico.	Pesadillas, delirios, alucinaciones, obsesiones, ver demasiados espíritus.
	No puedo expresarme ni hablar, es incomprendido, reservado, no soy un buen oyente.	Expresión segura, comunicador claro, creativo, diplomático.	Testarudo, ruidoso, crítico, chismoso, grita o habla por encima de los demás, palabras duras.
	Falta de empatía, amargado, odioso, problemas de confianza, intolerante.	Pacífico, amoroso, compasivo, tolerante, cálido, abierto.	Celoso, codependiente, abnegado, da demasiado.
	Baja autoestima, sentimiento de impotencia, complejo de inferioridad.	Confiado, sentirse en control, poder personal, impulso, buena autoimagen.	Hambriento de poder, dominante, perfeccionista, crítico.
	Baja libido, miedo a la intimidad, falta de creatividad, aislado.	Pasión, creativa, libido sana, optimista, abierta.	Sobreemocional, obsesionado con el sexo, hedonista, manipulador.
	Temeroso, ansioso, inseguro, inestabilidad financiera, sin fundamento.	Seguro, centrado, arraigado, feliz de estar vivo.	Codicioso, ansia de poder, agresivo, materialista, cínico.

DIÁLOGO DE CHAKRAS

Ámate a ti mismo y practica un diálogo interno positivo con los 7 Chakras.
Desarrollar energía positiva para enviarla al mundo con la ayuda de
Meditación de 15 minutos.

Mí CHAKRA DE LA CORONA *dijo:*



Mí CHAKRA DEL TERCER OJO *decía:*



Mí CHAKRA DE GARGANTA *dijo:*



DIÁLOGO DE CHAKRAS

Mí CHAKRA DEL CORAZÓN *dijo:*



.....

.....

.....

.....

Mí CHAKRA DEL PLEXO SOLAR *decía:*



.....

.....

.....

.....

Mí CHAKRA SACRA *dijo:*



.....

.....

.....

.....

Mí CHAKRA RAÍZ *decía:*



.....

.....

.....

.....

7 CHAKRAS

Existen siete chakras y siete días. Si cada chakra fuera un día, ¿cuál sería cuál?

CHAKRA	DÍA	RAZÓN
		
		
		
		
		
		
		

HOJA DE TRABAJO DE CHAKRA

Nombre de CHAKRA

.....

Símbolo de CHAKRA:



COLOR:

.....

NOMBRE:

.....

PALABRA CLAVE:

.....

EMOCIÓN:

.....

ENFOQUE MEDITATIVO:

.....

ACEITES ESENCIALES

.....

CRISTALES:

.....

POSE DE YOGA:



AFIRMACIÓN PARA EQUILIBRAR LOS CHAKRAS:

.....

.....

.....

MEDITACIÓN DE CHAKRA

FECHA:

Describe tu meditación escogida:








¿Cómo te sientes al hacerla

¿Cómo te sentiste después?

NOTAS:

CHAKRA BLOQUEADO

¿Sientes que alguno de tus chakras está bloqueado?
¿Por qué crees que podrían estar bloqueados?

CHAKRA	¿BLOQUEADO?	¿CÓMO DESBLOQUEARLO?
		
		
		
		
		
		
		

ELEVA TU VIBRACIÓN

Una persona con la que compartes tus aventuras:

Una comida que te recuerda a casa:

Un recuerdo que te hace reír:

Un recado que siempre estás dispuesto a hacer:

Una cosa en la que crees ahora más que nunca:

Un tipo de sorpresa que te alegra el día:

Una música que te encanta escuchar:

INTENTA COSAS NUEVAS

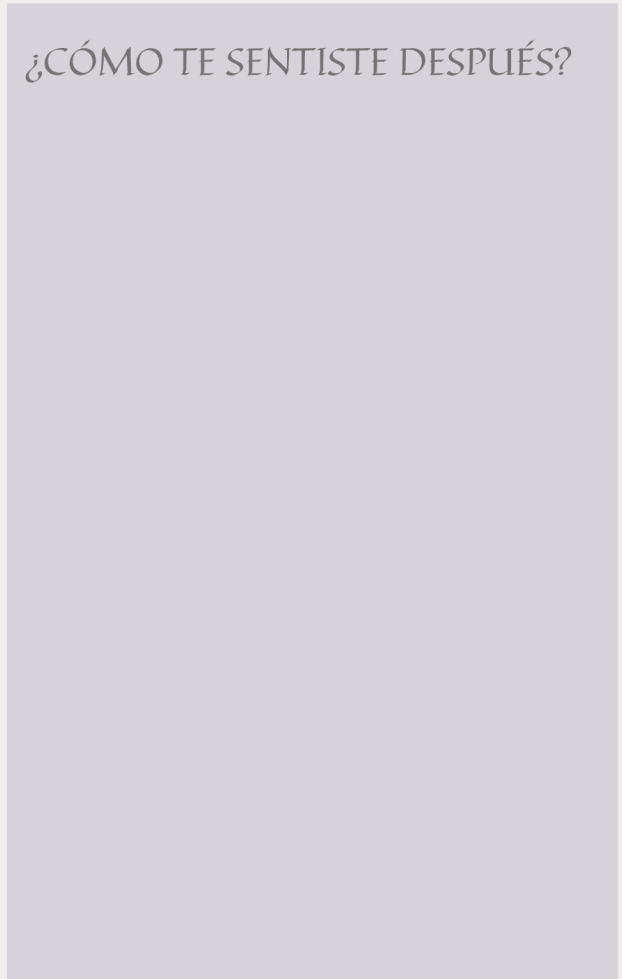
Hay muchas formas de ayudar a equilibrar los chakras: escribir en un diario, colorear, meditar, etc. Prueba una que nunca hayas probado antes.

¿QUÉ ESCOGISTE? ¿POR QUÉ?



¿DISFRUTASTE DE
LA EXPERIENCIA?

¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS?

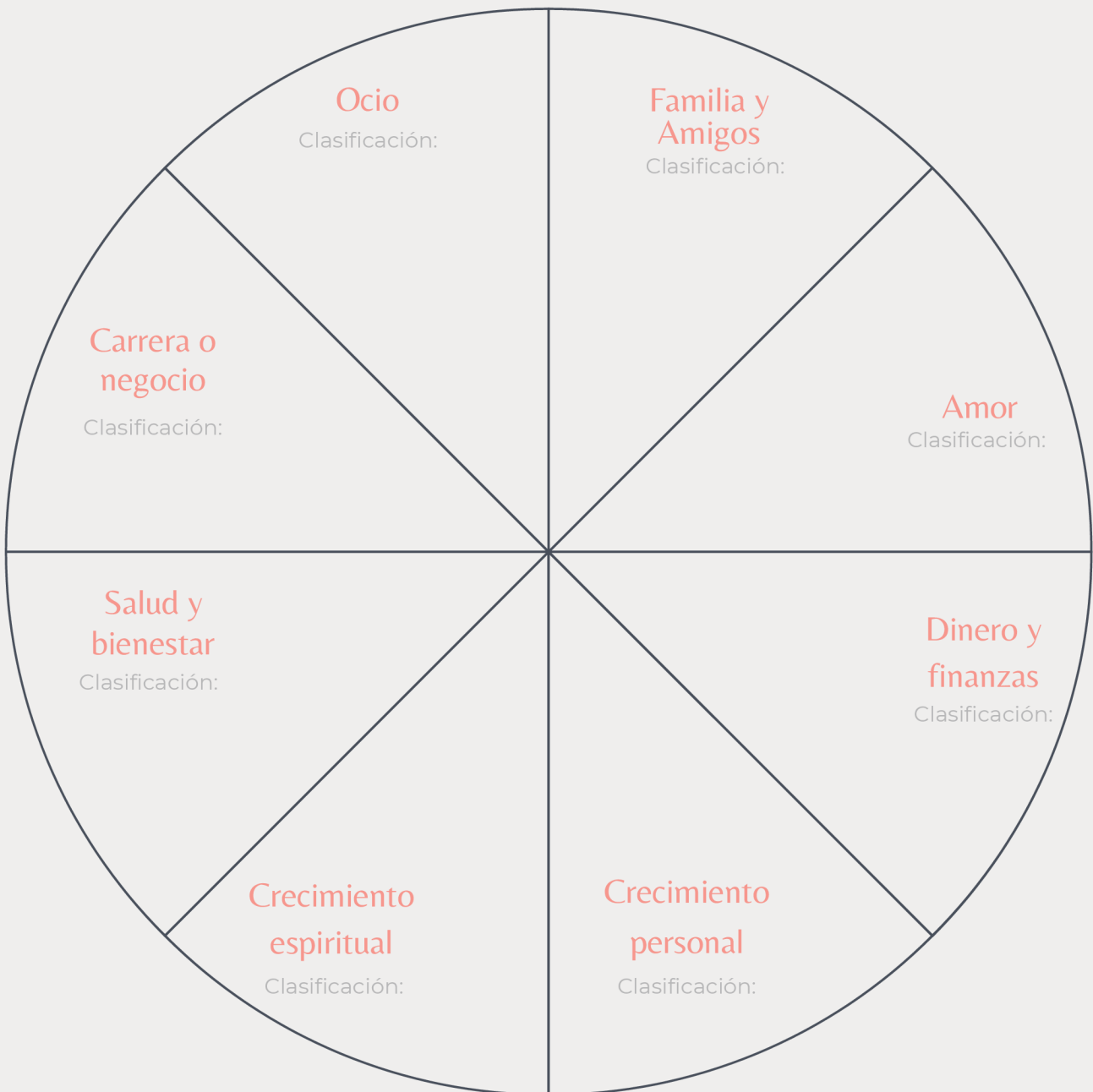


MANTRAS PERSONALES

Intenta crear un mantra o afirmación personal para cada chakra.

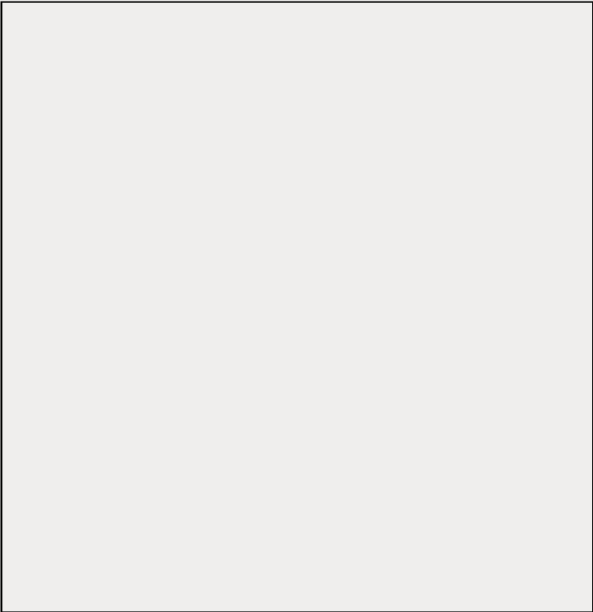
DÓNDE ESTÁS AHORA

Comenzando desde el centro, colorea los bloques de la rueda para indicar tu grado de satisfacción con cada área de tu vida. Hay 8 bloques en total siendo el centro el número uno.



¿En qué área deseas centrarte?

HOJA DE TRABAJO DE TAROT



FECHA:
.....

CUBIERTA UTILIZADA:
.....

TARJETA:
.....

La tarjeta en su conjunto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ELEMENTO:
.....

ATRIBUTO PLANETARIO:
.....

SIGNIFICADO DIVINATORIO:
.....

.....

INVERTIDO:
.....

TIRADA DIARIA DE TRES CARTAS

FECHA:

.....

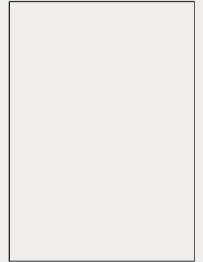
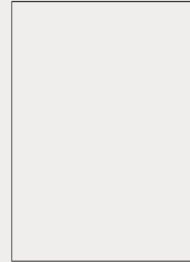
TIEMPO:

.....

TAROT UTILIZADO:

.....

NOTAS:



.....

.....

.....

.....

FECHA:

.....

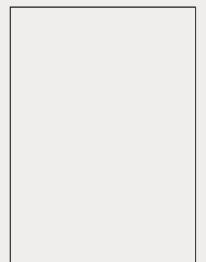
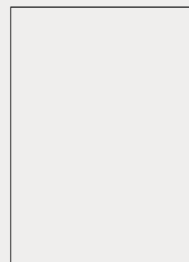
TIEMPO:

.....

TAROT UTILIZADO:

.....

NOTAS:



.....

.....

.....

.....

DIARIO DE TAROT

L M M J V S D

FECHA

¿Qué cartas saqué?

Mis interpretaciones:

¿Qué significan?

¿Qué acciones debo tomar con esto?

L M M J V S D

FECHA

¿Qué cartas saqué?

Mis interpretaciones:

¿Qué significan?

¿Qué acciones debo tomar con esto?

PLANIFICADOR DE HECHIZOS

FECHA:

L M M J V S D

TÍTULO

FASE LUNAR:



HERRAMIENTAS E INGREDIENTES:

RESULTADOS:



PROCEDIMIENTO:

PENSAMIENTOS SOBRE LA ESPIRITUALIDAD

¿Cuáles son sus creencias y prácticas religiosas o espirituales?

Si su pareja tiene diferentes creencias y prácticas religiosas o espirituales, ¿cómo las abordará?

Si tienes hijos, ¿qué papel jugarán las prácticas religiosas o espirituales en sus vidas?

¿Cómo lo manejarás si tus hijos no creen como tú?
y eliges no participar en tus prácticas?

HOJA DE TRABAJO DE INTENCIONES

Recuerdos favoritos del año pasado

Cosas por las que estoy agradecido

*¿Qué creencias limitantes necesito
dejar ir?*

Lugares que me gustaría visitar

MIS INTENCIONES PARA EL AÑO NUEVO

- Espiritual:
- Personal:
- Relacional:
- Profesional:
- Bienestar:
- Financiero:

30 MINUTOS DE AUTOCAUIDADO

Rellena las casillas con actividades que puedes hacer para sobrellevar cada sección:



DESCANSO / RELAJACIÓN



EXPRESIÓN

Necesito ...



SALUD / ESPIRITUALIDAD

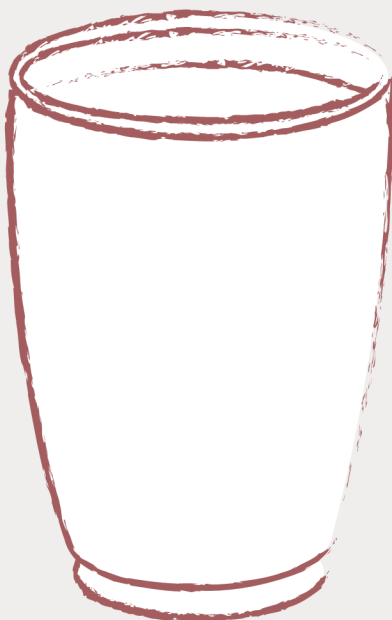


COMPAÑERISMO

MI VASO EMOCIONAL

Cómo lidio con tener una copa vacía:

Qué necesito escuchar:



Cómo saber que necesito ayuda:

Qué llena mi vaso:

Lo que vacía mi copa:

PLANIFICACIÓN DE BIENESTAR

CORAZÓN:

CUERPO:

EVENTO:

MENTE:

COMUNIDAD:

¿Quién puede ayudar a satisfacer estas necesidades?

.....

.....

.....

.....

.....

1. Evento = estas son las necesidades que puedes anticipar durante este evento dentro de ti.
Un evento es un momento crítico, una conversación, etc.
2. Cuerpo = necesidades biológicas y físicas
3. Mente = necesidades emocionales, necesidades para tu proceso de pensamiento.
4. Corazón = motivaciones, necesidades espirituales.
5. Comunidad = necesidades de tus relaciones sociales, necesidades interpersonales, apoyo.

PLAN DE CRISIS PERSONAL

Sé que me emociono cuando noto:

Algunas buenas formas de distraerme son:

Algunas personas seguras con las que puedo comunicarme:

Cosas que me ayudan cuando me siento así son:

Maneras de mantenerme a mí mismo y mi espacio seguro:

1.

2.

3.

4.

5.

Otros recursos:

AUTOCUIDADO SEMANAL

Áreas de atención:

Prácticas actuales:

Nuevas prácticas:

FÍSICO:

EMOCIONAL:

MENTAL:

ESPIRITUAL:

AUTOCUIDADO SEMANAL

Área de cuidado

Prácticas actuales:

Prácticas nuevas:

RELACIONES

TRABAJO:

Barreras existentes para el autocuidado

Cómo abordar las barreras.

Principales tres estrategias de afrontamiento

1.

2.

3.

MI AUTOESTIMA

Qué amo acerca de mí cuerpo

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Qué hace mí cuerpo por mí:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Qué es único acerca de mí:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Qué puedo hacer para ayudar a que se mantenga fuerte y saludable

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

DESCUBRIR MI NIÑA INTERIOR

HOJA DE TRABAJO DE IMAGEN CORPORAL

*Escribe el recuerdo que piensas
cuando piensas en tu cuerpo*

*¿Qué diálogo interno negativo
recuerdas en torno a este recuerdo?*

*Desde tu perspectiva adulta, ¿qué le
dirías a pequeño tú sobre este recuerdo?*

*¿Qué frases de tu "Reparentar" de
adulto podrías convertir en
afirmaciones diarias?*

*¿Cómo te sientes con tu cuerpo después
de este ejercicio?*

¿Cómo te gustaría seguir adelante?

MIS DESEOS

AMATE LO SUFICIENTE PARA PREGUNTAR Y APRENDER.

Me ENCANTARÍA
aprender más sobre:

Me ENCANTARÍA intentar:

Me ENCANTARÍA ir a:

AMARÍA dejar ir:

Siento AMOR cuando:

AMARÍA hacer:

HOJA DE TRABAJO DE AMOR PROPIO

Termina la oración dentro de cada globo para contar las cosas que amas de tí mismo.

The worksheet features five balloons of different sizes, each with a prompt and horizontal lines for writing. The prompts are:

- Top Left:** Me han dicho que tengo bastante...
- Top Center:** Soy amado por...
- Top Right:** La gente me felicita por...
- Bottom Left:** Soy bueno en...
- Bottom Center:** Me siento bien cuando...

At the bottom center is a red heart containing the text "ME QUIERO A MÍ MISMA". Five lines radiate from the top of the heart, connecting to the bottom of each of the five balloons.

HOJA DE TRABAJO DE CURACIÓN

Curación con cristales:

- 1. Sostén tus cristales
- 2. Recita tus afirmaciones
- 3. Estado: "Me curaré de..."
- 4. "Me comprometo a..."
- 5. "Mí corazón está sanado, protegido y abierto. Que así sea"

MIS AFIRMACIONES:

MIS CRISTALES PARA TRABAJAR:

Nombre del cristal:

BOSQUEJO
Objetivo:

Nombre del cristal:

BOSQUEJO
Objetivo:

Nombre del cristal:

BOSQUEJO
Objetivo:

¿Qué es lo que necesitas curar/superar?

De las cosas que puedes controlar, ¿a qué te comprometerás a hacer ahora?

CREAR UNA REJILLA DE CRISTAL

ESTABLECE UNA INTENCIÓN



AMAR ALEGRÍA

CRECIMIENTO

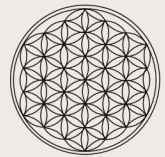
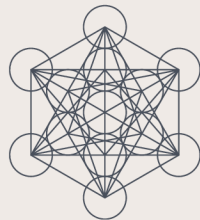
VIAJAR

INTUICIÓN

DINERO

SALUD

SELECCIONA UN DISEÑO



VEJIGA DE PEZ

CUBO DE METATRON

SEMILLA DE VIDA

SRI YANTRA

LA FLOR DE LA VIDA

Nuevos comienzos

Energía

Crecimiento

Balance

Conexión

SELECCIONA TUS CRISTALES



AMATISTA
Intuición



CITRINO
Abundancia



SODALITA
Expresión



CUARZO
Sanador Supremo



CUARZO ROSA
Amar



CORNALINA
Creación



VENTURINA
Nuevos comienzos

GRATITUD DIARIA

Mañana:

Fecha:

Estoy agradecido por:

Estoy mirando de frente hacía:

Afirmaciones diarias:

Tarde:

Cosas buenas que ocurrieron hoy:

Cosas que puedo hacer para que mañana sea aún mejor:

MÉTODO 3-6-9

Fecha

Escribe 3 veces el nombre de la cosa que deseas manifestar.

Escribe 6 veces tu intención para la cosa que deseas manifestar.

Escribe 9 veces lo que deseas manifestar. Sé específico y visualízalo.

CARTA AL UNIVERSO

Este ejercicio de escribir una carta te ayudará a liberar tu mente de los miedos que te detienen. Por lo tanto, expresa claramente tu deseo y no olvides mostrar tu gratitud y estar orgulloso de lo que has logrado.



MANIFESTACIÓN DE HOJA DE TRUCOS

IDENTIFICAR

Quiero manifestar [tu deseo] porque me hará sentir [identifica las emociones que te dará esta manifestación]

ENSUEÑO

¿Cómo te sentirás cuando tu deseo se haga realidad? (Usa el tiempo presente, ej: siento, estoy, estoy agradecido...

ALINEAR

Enumera lo que puedes hacer HOY para practicar cómo sentir los sentimientos de la parte 1.

TABLERO DE VISIÓN

Carrera / Negocios	Finanzas
Familia / Amigos	Amor
Crecimiento personal	Salud
Ocio	Mente

MIS 10 AFIRMACIONES

1. YO SOY ...

2. YO SOY ...

3. YO SOY ...

4. YO SOY ...

5. YO SOY ...

6. YO SOY ...

7. YO SOY ...

8. YO SOY ...

9. YO SOY ...

10. YO SOY ...

QUÉ NECESITO DEJAR IR



DEJAR IR HOJA DE TRABAJO

QUE ESTOY DEJANDO IR

CÓMO ME SIENTO

PASOS PARA SEGUIR DEFRENTE

CÓMO ESTO ME AYUDARÁ

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE DEJAR IR.

HOJA DE TRABAJO DE RECIBIR

QUE ESTOY RECIBIENDO

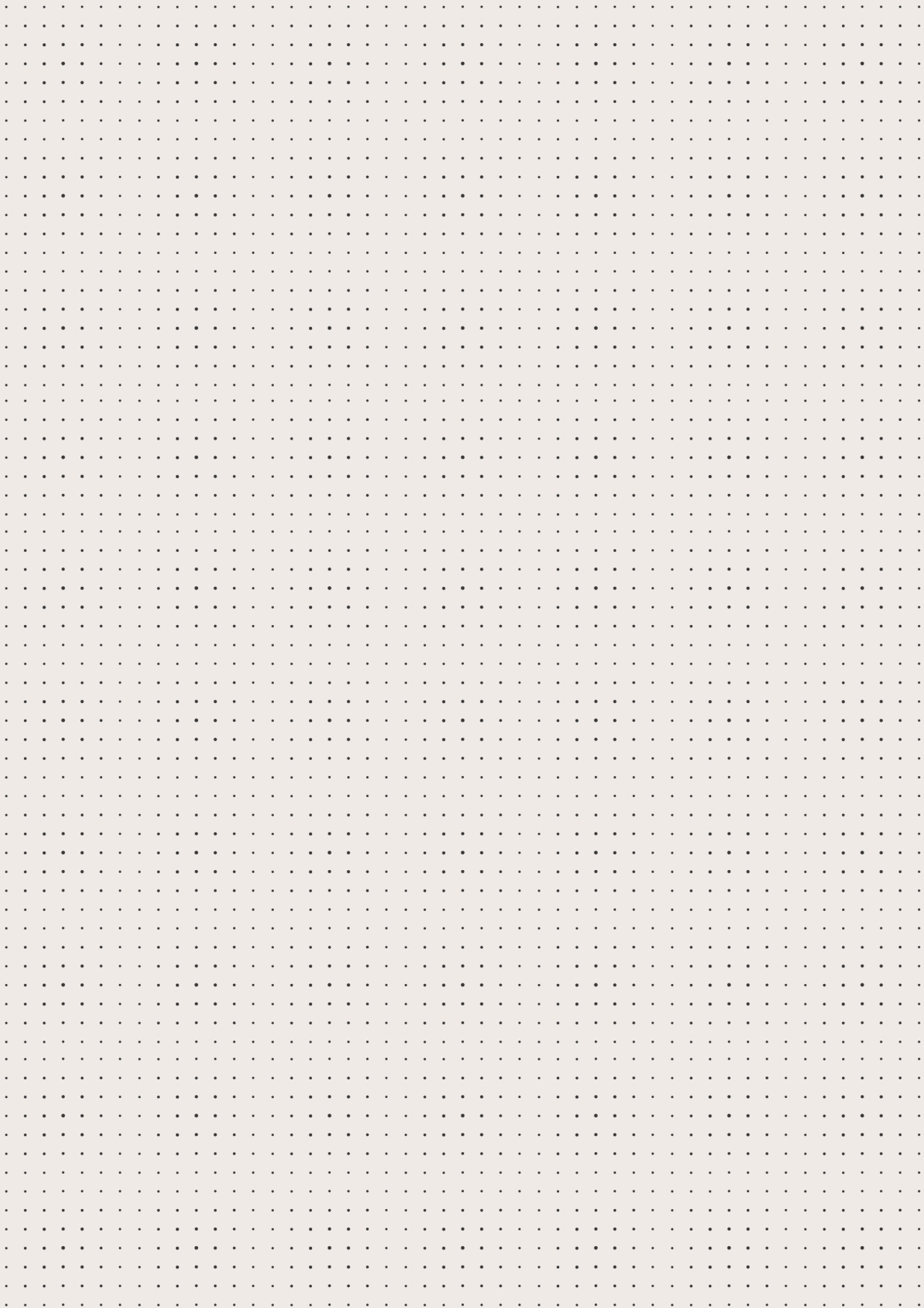
CÓMO ME SIENTO

AFIRMACIONES

CÓMO ESTO ME AYUDARÁ

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE RECIBIR.

ESCRITURA



ESCRITURA

