



# ESPIRITUALIDAD

*diaria*

# patrón de pensamiento

Empieza a monitorear tus patrones de pensamiento. Anota los pensamientos negativos y reemplázalos con positivos.

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

# creencias limitantes

**Una creencia que te está frenando:**

"Por ejemplo, no puedo cambiarme a mí mismo."

**¿De dónde viene esta creencia?**

**¿Por qué es dañina esta creencia?**

**¿Cuál es una mejor alternativa para esta creencia?**

# meditación

## MI OBJETIVO 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 concentré?

¿Escuché o vi algo?

¿De qué me di cuenta?

¿Cómo me hizo sentir?

REFLEXIÓN



# rastreador de meditación

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

música de meditación

[illegible]

# reflexión semanal

FECHA

¿Cómo me siento acerca de esta semana?

.....

.....

.....

.....

¿Qué salió bien?

.....

.....

.....

.....

.....

Necesito dejar ir...

Estoy orgulloso  
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

NOMBRE	USO / BENEFICIO
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

RECETAS

MEZCLAS DE ACEITES

.....

.....

.....

.....

.....

música de yoga

[illegible]

# rutina de yoga

SEMANA:

---

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

# registro de yoga

FECHA DE HOY

MÚSICA

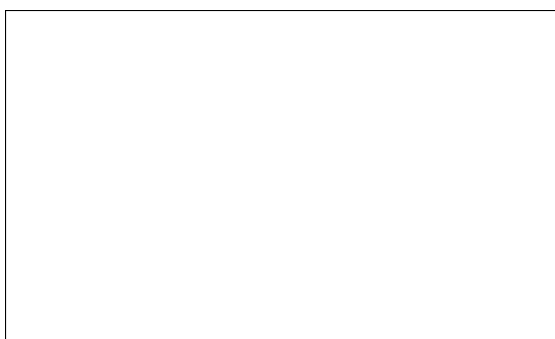
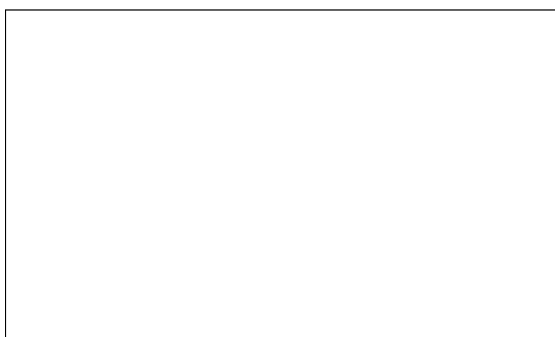
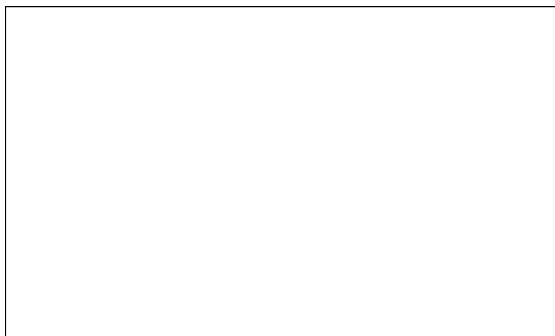
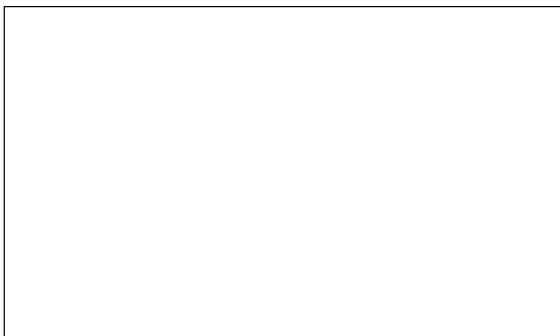
PUESTO/S	TIEMPO	HECHO
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>

OBJETIVO/S DE LA SESIÓN DE YOGA DE HOY

# posturas de yoga

FECHA:

---



# ser consciente

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

Mi primer pensamiento...

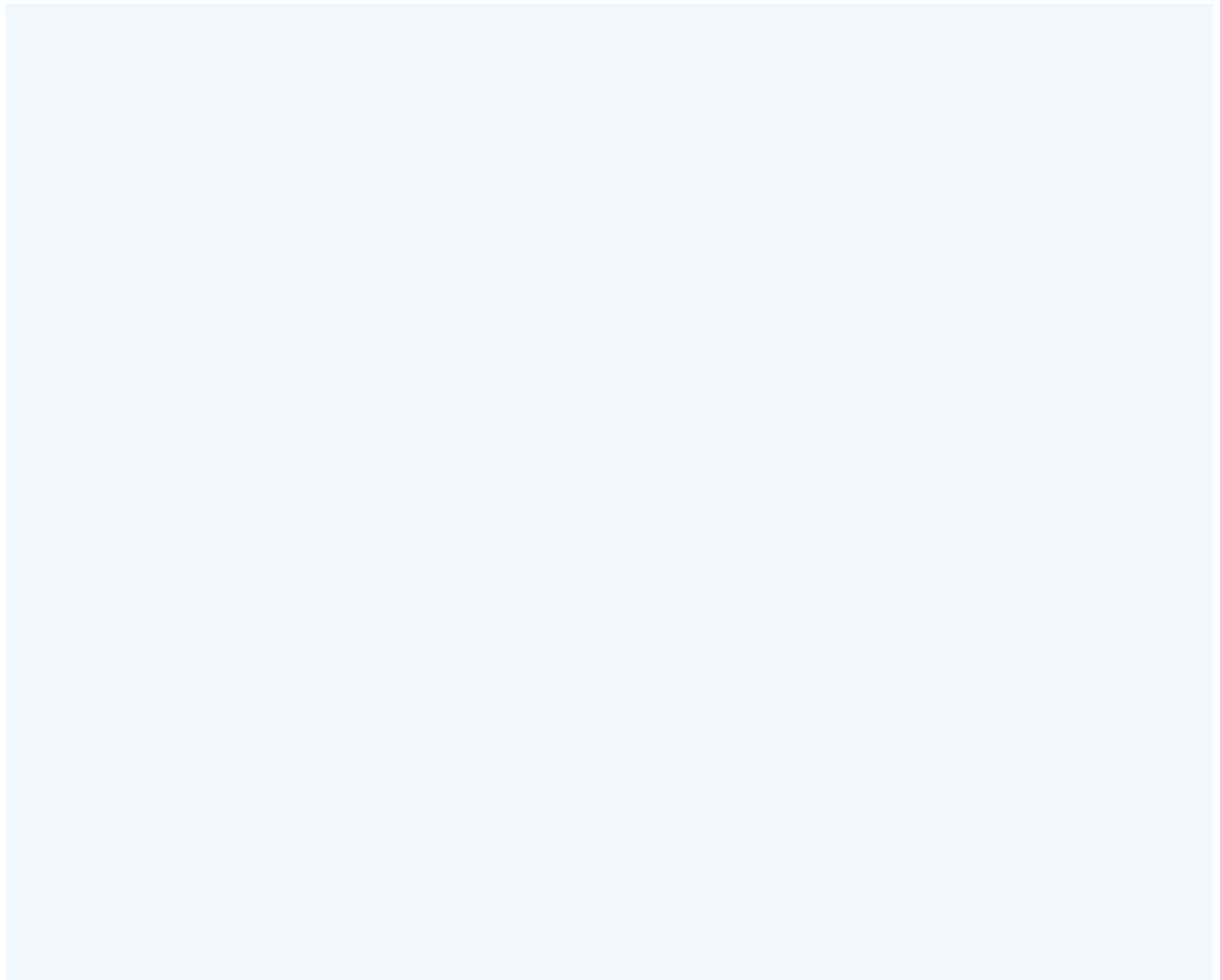
---

---

---

---

Yendo más profundo...





# atención plena diaria

¿QUÉ PUEDO VER?

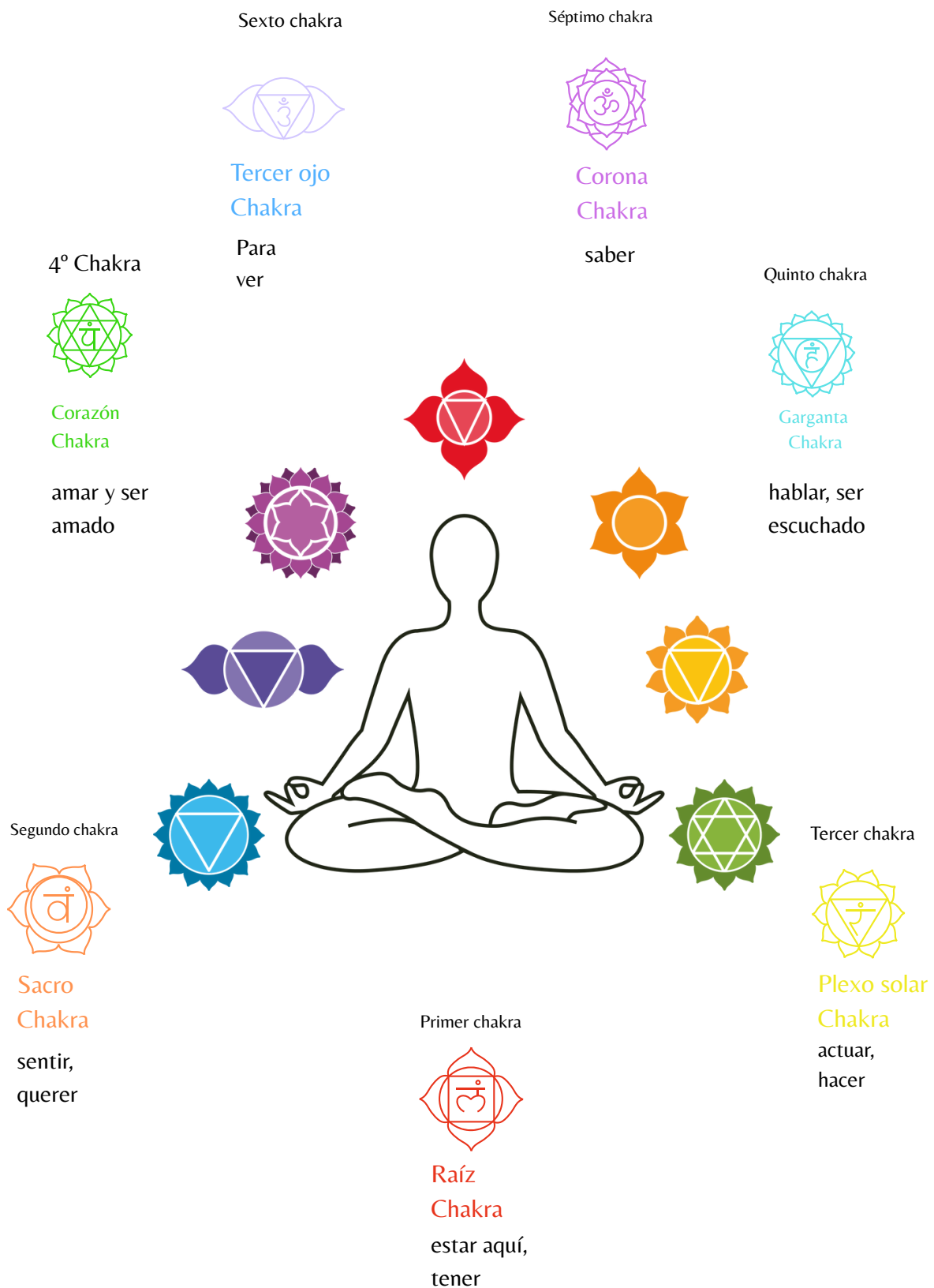
¿CÓMO ME SIENTO?

¿QUÉ HUELO?

¿QUÉ PUEDO OÍR?

NOTAS

# sistema de chakras



# diálogo de chakras

Ámate y practica un diálogo interno positivo con los 7 chakras. Desarrolla energía positiva para enviarla al mundo con la ayuda de Meditación de 15 minutos.

Mi CHAKRA CORONA dijo:



.....

.....

.....

.....

Mi CHAKRA DEL TERCER OJO dijo:



.....

.....

.....

.....

Mi CHAKRA DE LA GARGANTA dijo:



.....

.....

.....

.....

# diálogo de chakras

Mi CHAKRA DEL CORAZÓN dijo:



.....

.....

.....

.....

Mi CHAKRA DEL PLEXO SOLAR dijo:



.....

.....

.....

.....

Mi CHAKRA SACRO dijo:



.....

.....

.....

.....

Mi CHAKRA RAÍZ dijo:



.....

.....

.....

.....

# 7 chakra

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

CHAKRA	DÍA	RAZÓN
		
		
		
		
		
		
		

# hoja de trabajo de los chakras

Nombre del CHAKRA:

.....

Símbolo del CHAKRA:



COLOR:

.....

NOMBRE:

.....

PALABRA CLAVE:

.....

EMOCIÓN:

.....

ENFOQUE MEDITATIVO:

.....

ACEITES ESENCIALES:

.....

CRISTALES:

.....

POSTURAS DE YOGA:



AFIRMACIÓN DE EQUILIBRIO DE CHAKRAS:

.....

.....

.....

# meditación de los chakras

FECHA:

Describe tu meditación elegida:

¿Cómo te sentiste mientras lo hacías?

¿Cómo te sentiste después?

NOTAS:



# chakra bloqueado

¿Sientes que alguno de tus chakras está bloqueado?

¿Por qué crees que podrían estar bloqueados?

CHAKRA	¿OBSTRUIDO?	¿CÓMO DESBLOQUEAR?
		
		
		
		
		
		
		

# conciencia de los chakras

CHAKRA	OBSTRUIDO	EQUILIBRADO	SUPERACTIVO
	Depresión, dificultades de aprendizaje, fe débil, enojo hacia lo divino, niebla mental.	Fe fuerte, amor universal, inteligente, consciente, sabio, comprensivo.	Adicción dogmática, prejuiciosa y espiritual, sin fundamento.
	Mal juicio, falta de concentración, poca imaginación, no puede ver más allá de lo físico.	Imaginativo, intuitivo, pensamientos y visión claros, ve más allá de lo físico.	Pesadillas, delirios, alucinaciones, obsesión, ver demasiados espíritus.
	No puede expresarse ni hablar, es incomprendido, crítico y no es un buen oyente.	Expresión segura, comunicador claro, creativo, diplomático.	Obstinado, ruidoso, crítico, chismoso, grita o habla por encima de los demás, palabras duras.
	Falta de empatía, amargura, odio, problemas de confianza, intolerante.	Pacífico, amoroso, compasivo, tolerante, cálido, abierto.	Celoso, codependiente, abnegado, da demasiado.
	Baja autoestima, sentimiento de impotencia, complejo de inferioridad.	Seguro, sensación de control, poder personal, impulso, buena imagen de sí mismo.	Hambriento de poder, dominante, perfeccionista, crítico.
	Baja libido, miedo a la intimidad, sin creatividad, aislado.	Pasión, creatividad, libido sana, optimista, abierto.	Hiperemocional, obsesionado con el sexo, hedonista, manipulador.
	Temeroso, ansioso, inseguro, inestabilidad financiera, sin fundamento.	Seguro, protegido, centrado, arraigado, feliz de estar vivo.	Codicioso, ávido de poder, agresivo, materialista, cínico.

# 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 para el que siempre estás  
dispuesto:

Una cosa en la que crees ahora más que nunca:

Un tipo de sorpresa que alegra tu día:

Una música que te encanta escuchar:

# Probar cosas nuevas

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

¿Qué elegiste? ¿Por qué?

--

¿Te gustó el?  
¿EXPERIENCIA?

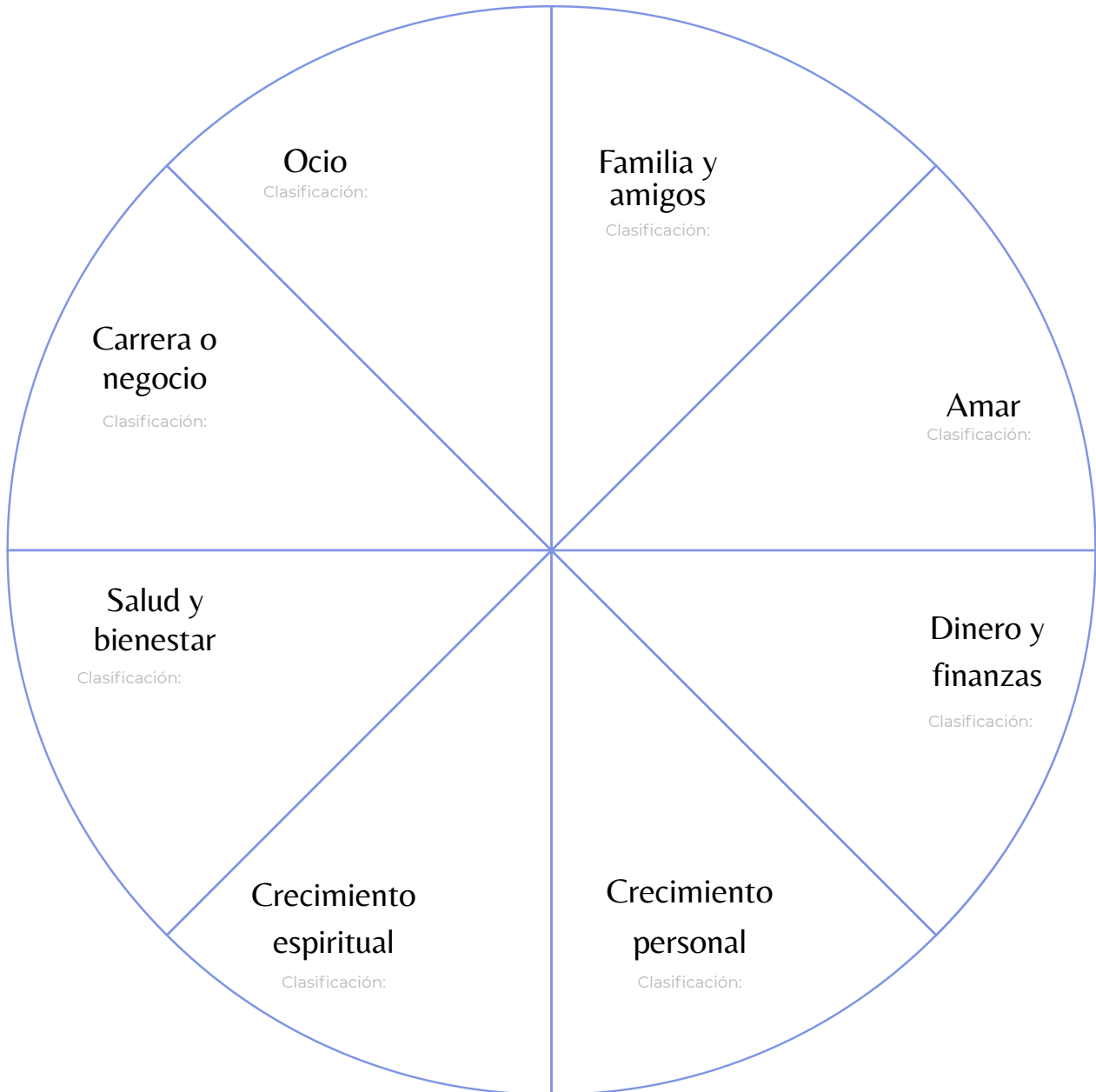
¿CÓMO TE  
SENTISTE?  
¿DESPUÉS?

# mantras personales

Intenta crear un mantra o afirmación personal para cada chakra.

# donde estas ahora

Empezando por el centro, colorea los bloques de la rueda para indicar tu nivel de satisfacción con cada aspecto de tu vida. Hay 8 bloques en total, y el del centro es el número uno.



¿En qué área quieres centrarte?

# hoja de trabajo del tarot



FECHA:

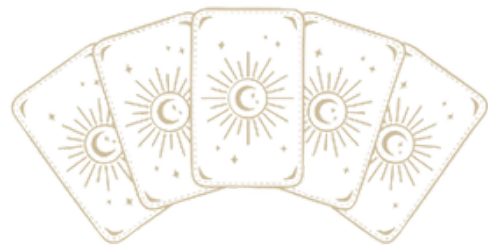
.....

CUBIERTA UTILIZADA:

.....

TARJETA:

.....



La tarjeta en su conjunto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ELEMENTO:

.....

ATRIBUTO PLANETARIO:

.....

SIGNIFICADO ADIVINATORIO:

.....

.....

INVERTIDA:

.....



# Sorteos diarios de tripletes

FECHA:

.....

CUBIERTA UTILIZADA:

.....

TIEMPO:

.....

NOTAS:

--	--	--

.....

.....

.....

.....

FECHA:

.....

CUBIERTA UTILIZADA:

.....

TIEMPO:

.....

NOTAS:

--	--	--

.....

.....

.....

.....

# diario de tarot

L M M J V S D

FECHA

---

¿Qué cartas saqué?

Mis interpretaciones

¿Qué quieren decir?

¿Qué acciones debo tomar?  
¿con esto?

L M M J V S D

FECHA

---

¿Qué cartas saqué?

Mis interpretaciones

¿Qué quieren decir?

¿Qué acciones debo tomar?  
¿con esto?

# planificador de hechizos

FECHA:

L M M J V S D

TÍTULO:

FASE LUNAR:



HERRAMIENTAS E  
INGREDIENTES:

RESULTA  
DOS:



PROCEDIMIENTO:

# pensamientos sobre la espiritualidad

¿Cuáles son sus creencias y prácticas religiosas o espirituales?

Si su pareja tiene creencias y prácticas religiosas o espirituales diferentes a las suyas, ¿cómo abordarán estas cuestiones?

Si tiene hijos, ¿qué papel desempeñarán 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 eliminar?  
Déjalo ir

Lugares que me gustaría visitar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MIS INTENCIONES PARA EL AÑO NUEVO

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

# 30 minutos de autocuidado

Llena los recuadros con actividades que puedes realizar para afrontar cada apartado:



DESCANSO / RELAJACIÓN



EXPRESIÓN

## Necesito ...



SALUD / ESPIRITUALIDAD



COMPAÑERISMO

# mi copa emocional

Cómo afronto el tener una taza vacía:

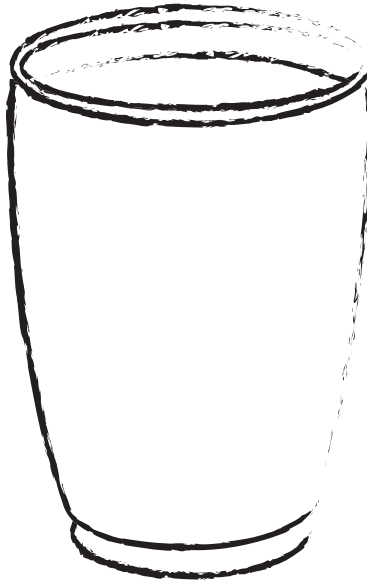
---

---

---

---

Lo que necesito  
escuchar:



¿Cómo sé que necesito  
ayuda?:

Lo que llena mi taza:

---

---

---

---

---

---

---

Lo que vacía mi copa:

---

---

---

---

---

---

---

# planificación del bienestar

The diagram consists of five circles arranged in a circle, each connected to a central circle labeled 'EVENTO:'. The outer circles are labeled 'CORAZÓN:', 'CUERPO:', 'MENTE:', and 'COMUNIDAD:'. Each circle contains four horizontal lines for writing.

¿Quién puede ayudar a apoyar estas necesidades?

.....

.....

.....

.....

.....

- 1.1. Evento = estas son las necesidades que puedes anticipar durante este evento dentro de ti.  
El acontecimiento es un momento crítico, una conversación, etc.
2. Cuerpo = necesidades biológicas, físicas
3. Mente = necesidades emocionales, necesidades de 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 siento afectado cuando  
noto:

Algunas buenas formas de distraerme son:

--	--	--

.....

.....

.....

Algunas personas seguras  
a las que puedo contactar:

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

Cosas que me ayudan  
Cuando me siento así son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Formas 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:		<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
EMOCIONAL:		<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
MENTAL:		<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
ESPIRITUAL:		<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

# autocuidado semanal

Áreas de atención:

Prácticas actuales:

Nuevas prácticas:

RELACIONES:

TRABAJAR:

Barreras existentes para el autocuidado

Cómo abordar las barreras

Las tres principales estrategias de afrontamiento:

- 1.
- 2.
- 3.

# mi autoestima

Lo que me encanta de mi cuerpo:

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

Lo que mi cuerpo hace por mí:

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



Lo que me hace único:

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

Qué puedo hacer para ayudarme a mantenerme fuerte y saludable:

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

# Descubrimiento del niño interior

## HOJA DE TRABAJO DE IMAGEN CORPORAL

Escribe el recuerdo que te viene a la mente cuando piensas en tu cuerpo.

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

Desde tu perspectiva de adulto, ¿qué le dirías a tu Pequeño Yo sobre este recuerdo?

¿Qué frases de tu “Reparentalidad” adulta podrías convertir en afirmaciones diarias?

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

¿Cómo te gustaría seguir adelante?

# *mis deseos*

ÁMATE LO SUFICIENTEMENTE PARA CUESTIONAR Y APRENDER

Me encantaría aprender más  
sobre:

Me encantaría probar:

Me encantaría ir a:

Me encantaría dejar ir:

Siento AMOR cuando:

Me encantaría hacer:

# Hoja de trabajo de amor propio

Completa la oración dentro de cada globo para contar las cosas que  
amas de ti.

The worksheet features six balloons arranged in a circle, each with a prompt and four horizontal lines for writing. Lines from the bottom of each balloon converge at a central pink heart.

- Top-left balloon:** Me han dicho que tengo bastante...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Top-middle balloon:** Soy amado por...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Top-right balloon:** La gente me felicita por...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Bottom-left balloon:** Soy bueno en...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Bottom-middle balloon:** Me siento bien cuando...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Bottom-right balloon:** Me siento más feliz cuando...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ME QUIERO A MI MISMA

# hoja de trabajo de curación

Curación con cristales:

Sostén tus cristales

1. Recita tus afirmaciones

2. Estado: "Me curaré de..."

3. "Me comprometo a..."

4. Mi corazón está sanado,  
protegido y abierto. Que así  
sea.

MIS AFIRMACIONES:

.....

.....

.....

.....

MIS CRISTALES CON LOS QUE TRABAJAR:

Nombre del cristal:

BOSQUEJO
Objetivo:

Nombre del cristal:

BOSQUEJO
Objetivo:

Nombre del cristal:

BOSQUEJO
Objetivo:

¿Qué es lo que necesitas sanar o superar?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....



# crear una repilla de cristal

## ESTABLECER UNA INTENCIÓN



AMAR



AL  
EG  
RÍA



CRECIMI  
ENTO



VIAJAR



INTUICIÓN

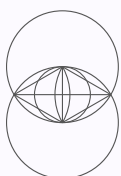


DINERO



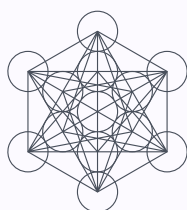
SALUD

## SELECCIONE UN DISEÑO



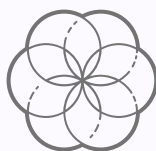
VEJIGA DE PESCADO

Nuevos comienzos



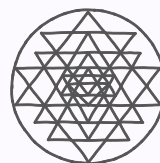
EL CUBO DE METATRON

Energía



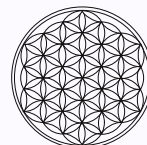
SEMILLA DE VIDA

Crecimi  
ento



SRI YANTRA

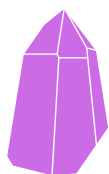
Balance



FLOR DE LA VIDA

Conexión

## SELECCIONA TUS CRISTALES



AMATISTA  
Intuición



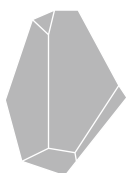
CITRINO  
Abundancia



SODALITA  
Expresión



CUARZO  
Sanador definitivo



CUARZO ROSA  
Amar



CORNALINA  
Creación



VENTURINA  
Nuevos comienzos

# gratitud diaria

Mañana:

Fecha:

Estoy agradecido por:

Estoy esperando con ansias:

Afirmaciones diarias:

Noche:

Cosas buenas que pasaron hoy:

Cosas que puedo hacer para que el mañana sea aún mejor:

# Método 3-6-9

Fecha

---

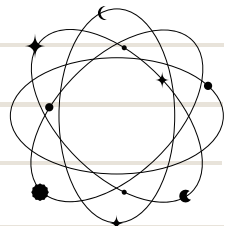
Escribe 3 veces el nombre de la cosa que quieres manifestar:

Escribe 6 veces tu intención de lo que quieres manifestar:

Escribe nueve veces lo que quieres manifestar. Sé específico y visualízalo.

# carta al universo

Este ejercicio de escritura te ayudará a despejar tu mente de los miedos que te frenan. Por lo tanto, expresa claramente tu deseo y no olvides mostrar tu gratitud y sentirte orgulloso de lo que has logrado.



# hoja de trucos para manifestar

## IDENTIFICAR

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

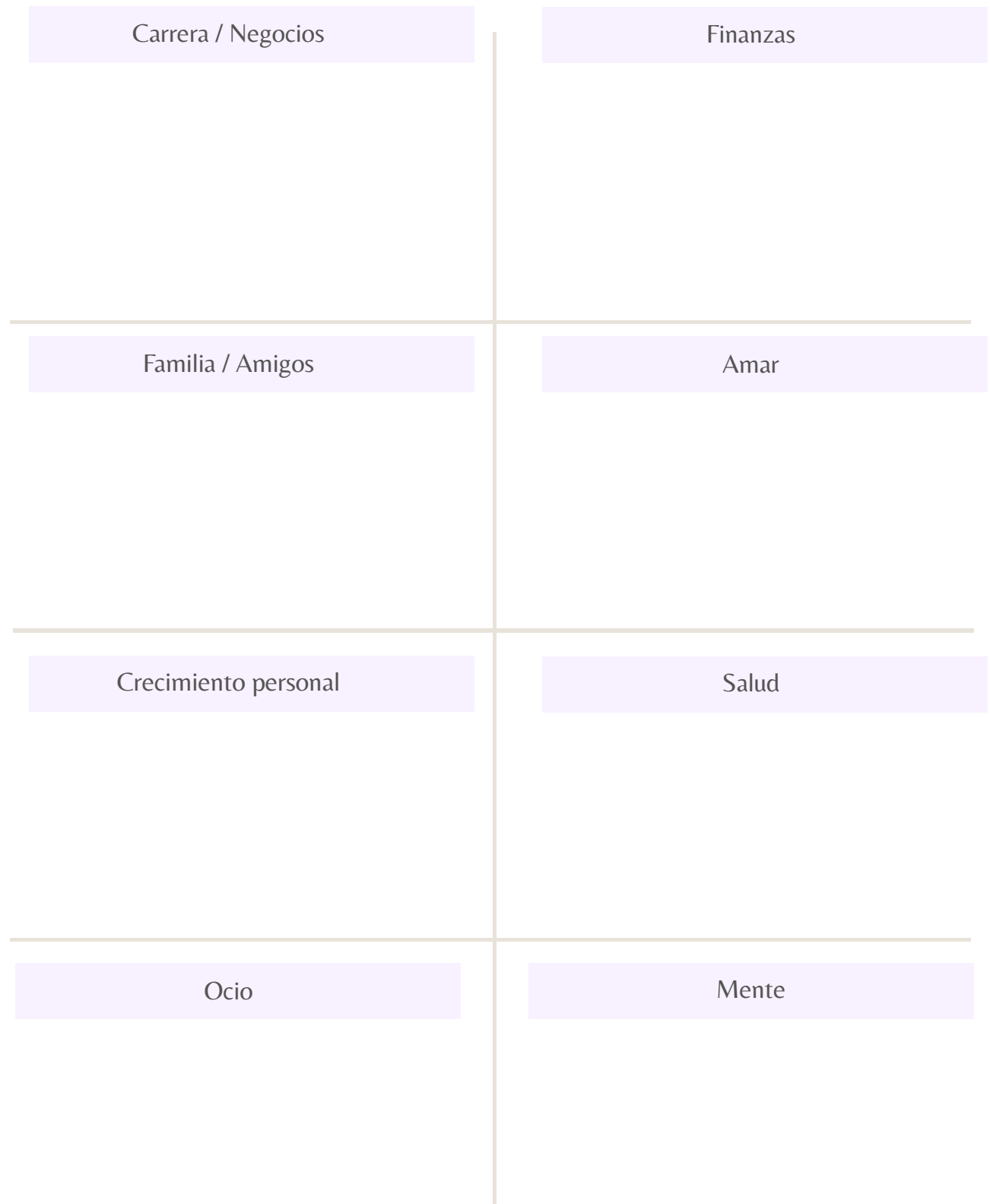
## ENSUEÑO

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

## ALINEAR

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

# tablero de visión



# Mis 10 afirmaciones

1.1. YO SOY...

1.2. YO  
SOY...

1.3. YO  
SOY...

1.4. YO  
SOY...

1.5. YO  
SOY...

1.6. YO  
SOY...

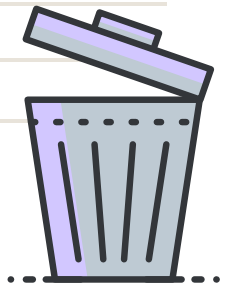
1.7. YO  
SOY...

1.8. YO  
SOY...

1.9. YO  
SOY...

1.10. YO SOY...

¿Qué necesito dejar ir?





# Hoja de trabajo para dejar ir

LO QUE ESTOY DEJANDO IR

CÓMO ME SIENTO

PASOS PARA AVANZAR

CÓMO ME AYUDARÁ ESTO

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE DEJAR IR

# recepción en hoja de trabajo

LO QUE ESTOY RECIBIENDO EN

CÓMO ME SIENTO

AFIRMACIONES

CÓMO ME AYUDARÁ ESTO

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE RECIBIR EN



# diario

