



# 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	<div></div>
2	<div></div>
3	<div></div>

FECHA	MI EJERCICIO DE MEDITACIÓN	TIEMPO TOTAL
<div></div>	<div></div>	<div></div>
		

# 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

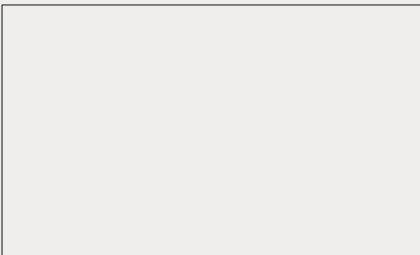
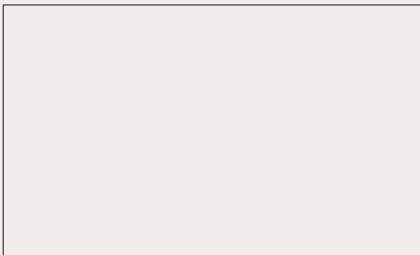
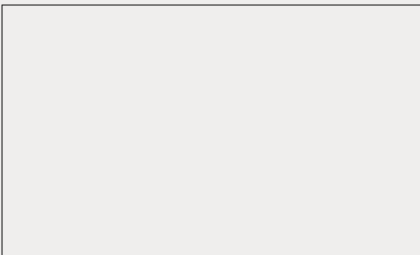
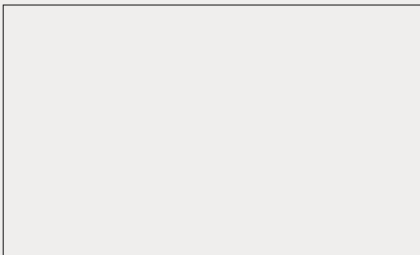
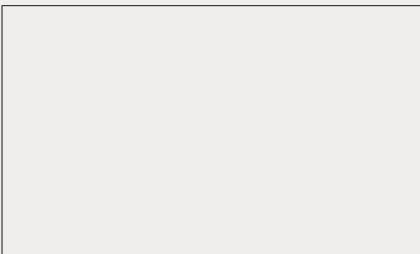
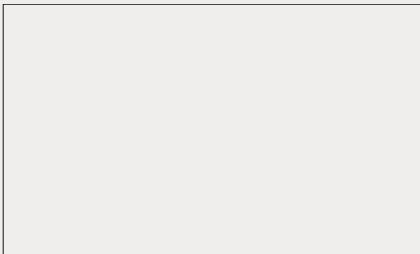
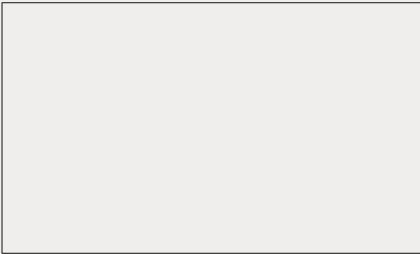
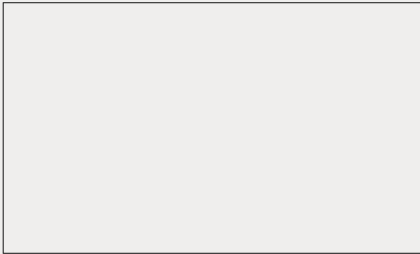
POSICIÓN/ES	TIEMPO	HECHO
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>

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?

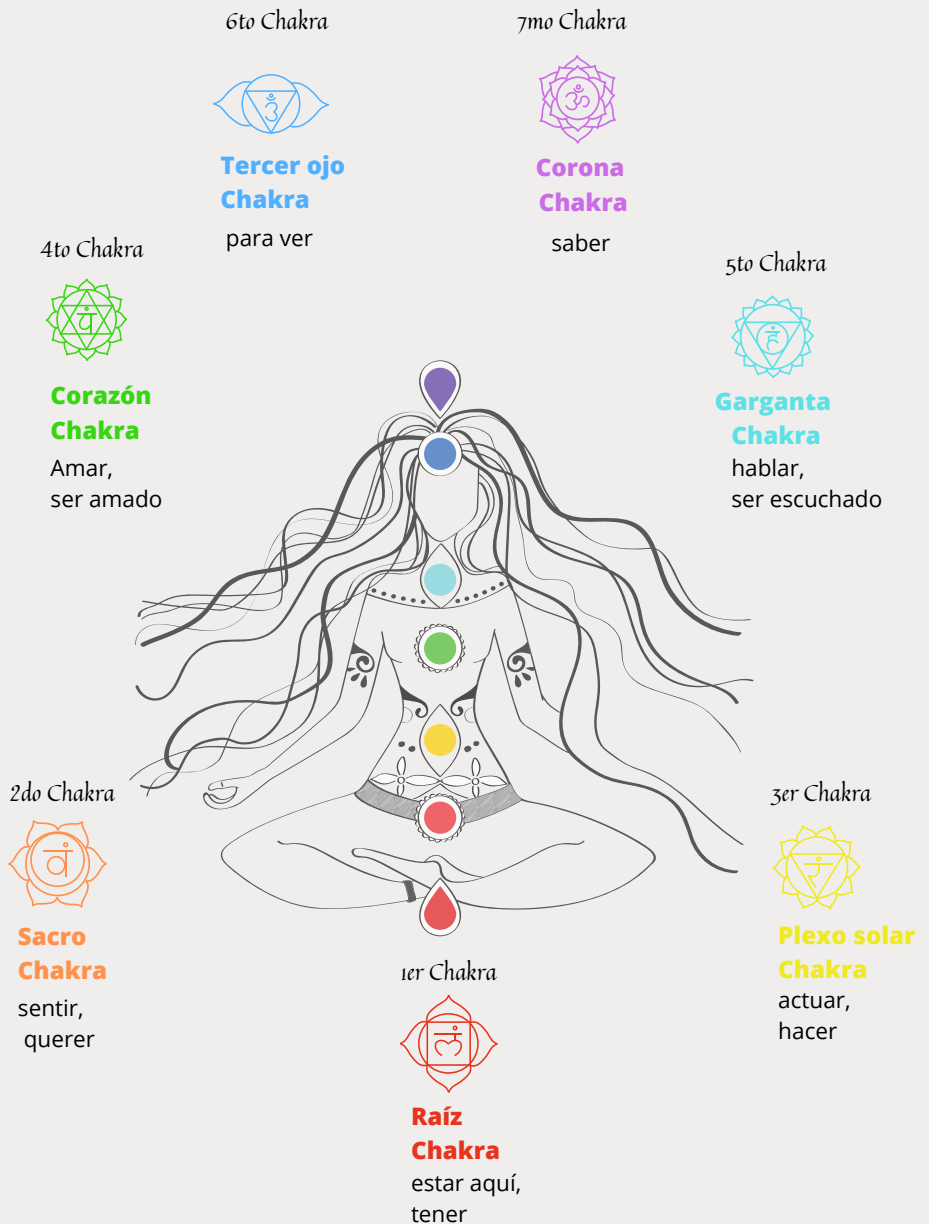
¿QUÉ PUEDO OLER?

¿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 *díjo:*



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:

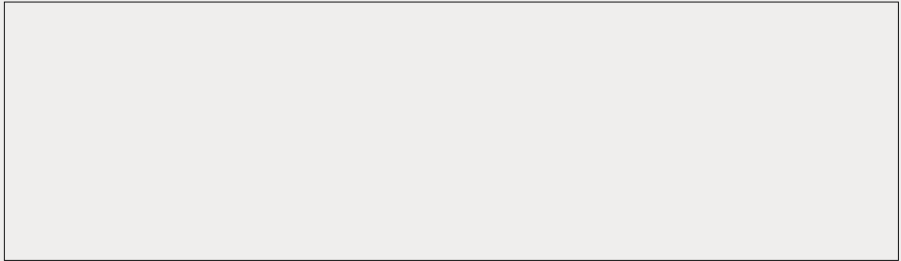
Un tipo de sorpresa que te alegra el día:

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?

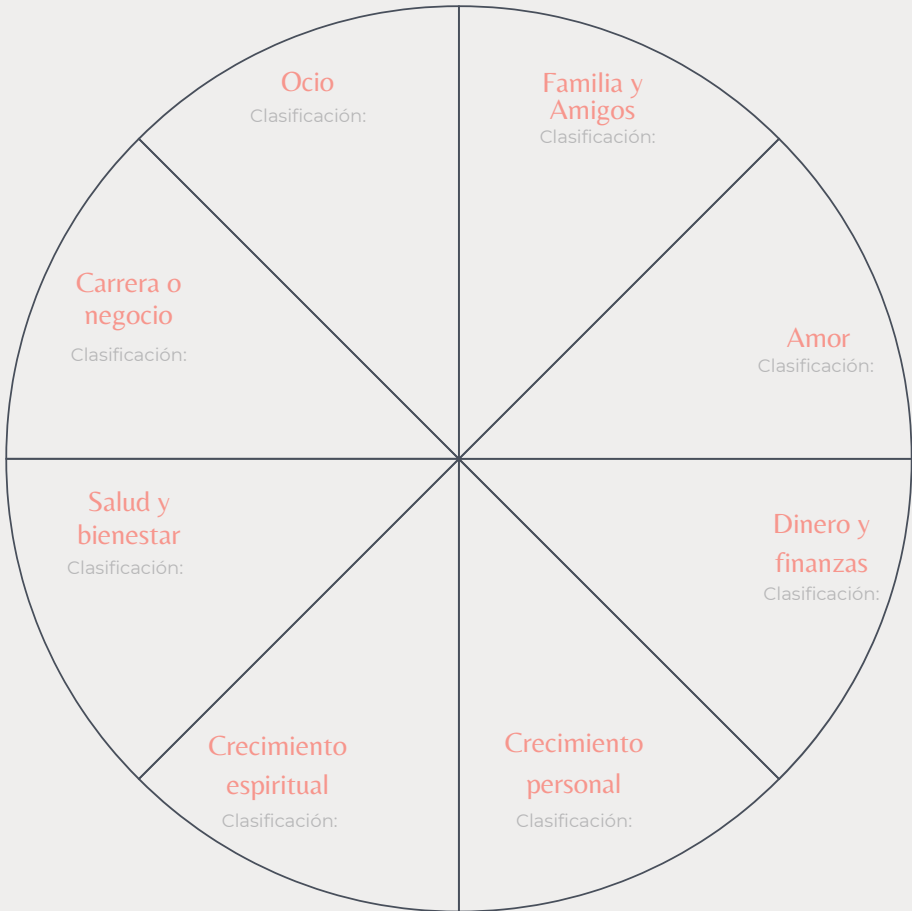
¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS?

# MANTRAS PERSONALES

Intenta crear un mantra o afirmación personal para cada chakra.

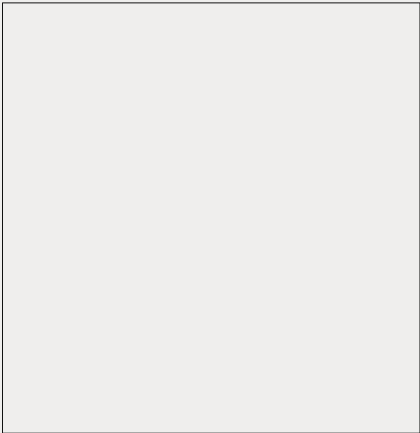
# DÓNDE ESTÁS AHORA

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 UTILIADO:

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 .....

EASE 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 AUTOCUIDADO

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



DESCANSO / RELAJACIÓN

Empty box for activities related to Rest / Relaxation.



EXPRESIÓN

Empty box for activities related to Expression.

## Necesito ...



SALUD / ESPIRITUALIDAD

Empty box for activities related to Health / Spirituality.



COMPAÑERISMO

Empty box for activities related to Companionship.

# MI VASO EMOCIONAL

*Cómo lidio con tener una copa vacía:*

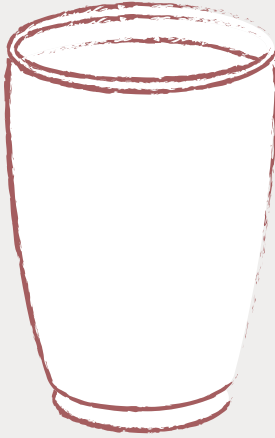
---

---

---

---

*Qué necesito escuchar:*



*Cómo saber que necesito ayuda:*

*Qué llena mi vaso:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Lo que vacía mi copa:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# PLANIFICACIÓN DE BIENESTAR

CORAZÓN:

CUERPO:

MENTE:

COMUNIDAD:

EVENTO:

¿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:

# AUTOCAUIDADO SEMANAL

Áreas de atención:

### Prácticas actuales:

### Nuevas prácticas:

FÍSICO:

## EMOCIONAL:

MENTAL:

ESPIRITUAL:

# AUTOCUIDADO SEMANAL

Áread de cuidadoL	Prácticas actuales:	Prácticas nuevas:
RELACIONES		<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
TRABAJO:		<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
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 mi 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 thought bubbles, each with a prompt and horizontal lines for writing. The bubbles are arranged in a circle around a central heart. Lines connect the bottom of each bubble to the top of the heart.

**Bubble 1 (Top):** Soy amado por...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bubble 2 (Right):** La gente me felicita por...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bubble 3 (Bottom):** Me siento bien cuando...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bubble 4 (Left):** Me han dicho que tengo bastante...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bubble 5 (Bottom-Left):** Soy bueno en...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Heart:** ME QUIERO A MÍ MISMA

# 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. "Mi 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



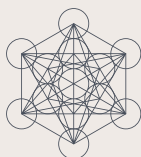
SALUD

## SELECCIONA UN DISEÑO



VEJIGA DE PEZ

Nuevos comienzos



CUBO DE METATRON

Energía



SEMILLA DE VIDA

Crecimiento



SRI YANTRA

Balance



LA FLOR DE LA VIDA

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 hacia:

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

<div>QUE ESTOY RECIBIENDO</div> <div></div>	<div>CÓMO ME SIENTO</div> <div></div>
<div>AFIRMACIONES</div> <div></div>	<div>CÓMO ESTO ME AYUDARÁ</div> <div></div>
<div>DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE RECIBIR.</div> <div></div>	

# ESCRITURA

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



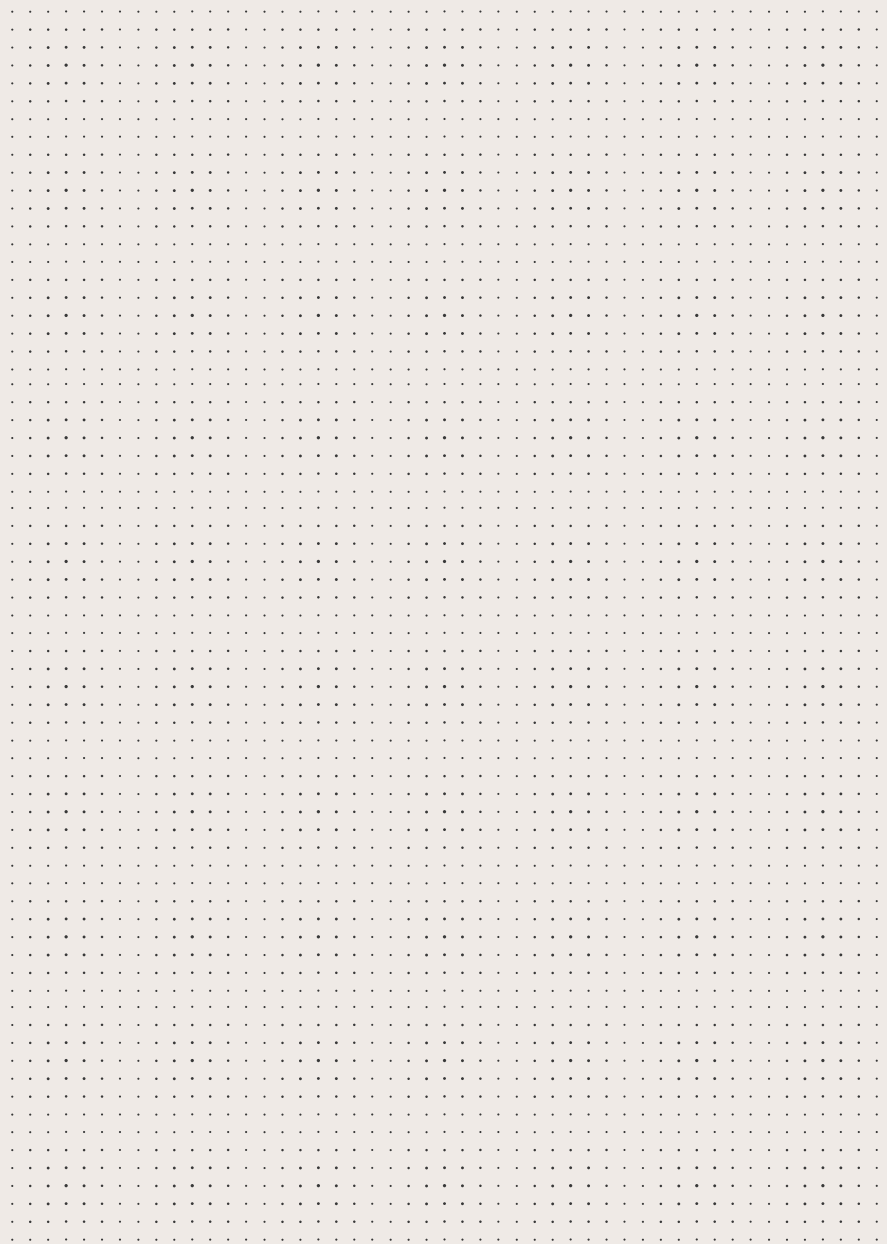
# ESCRITURA

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.

# ESCRITURA

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.

# ESCRITURA



# ESCRITURA

