

Persona Attamente Sensibile



Diario

Este libro pertenece a

Planificador diario

FECHA



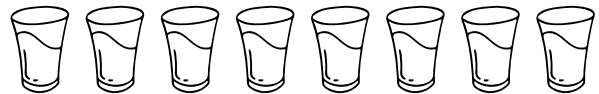
OBJETIVOS DE HOY

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LA CITA DE HOY

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

INGESTA DE AGUA



FRUTA / VERDURA



ÁNIMO



HOY ESTOY AGRADECIDO POR

COSAS QUE HACER HOY

Planificador semanal

Prioridades semanales

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Lista de verificación

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Cita

Recordatorio

Planificador mensual

MES:

AÑO:

MI	MAR	CASARSE	RECOL ECTAR	VIE	SE SENTÓ	SOL

OBJETIVOS

NOTAS

Registro sensorial

Instrucciones: Dedicar 10 minutos a reflexionar sobre tu día y tus experiencias sensoriales. Escribe tus respuestas a continuación:

¿Qué viste hoy que te trajo alegría o llamó tu atención?

Ejemplos: una hermosa puesta de sol, una colorida obra de arte o una amable sonrisa.

¿Qué sonidos te llamaron la atención?

Ejemplos: un pájaro cantando, música que disfrutaste o risa.

¿Hubo algún olor que te hizo sentir reconfortado o feliz?

Ejemplos: café recién hecho, flores o una comida favorita.

¿Qué sensaciones físicas notaste hoy?

Ejemplos: el calor del sol, la textura de la ropa suave o un abrazo.

¿Cómo afectaron estas experiencias sensoriales tu estado de ánimo?

Seguimiento emocional

Instrucciones: Reflexiona sobre las emociones que experimentaste hoy. Usa las siguientes preguntas para guiar tu diario.

¿Qué emociones sentiste con más fuerza hoy?

Ejemplos: felicidad, ansiedad, paz o frustración.

¿Qué desencadenó estas emociones?

¿Cómo respondiste a estas emociones?

¿Qué podrías hacer para comprender o gestionar mejor tus emociones en el futuro?

Reflexiones diarias de gratitud

Propósito: Encontrar la paz y centrarse en las experiencias positivas.

Tres mensajes de gratitud:

Algo que vi/escuché hoy que me trajo alegría...

Una persona o momento que me hizo sentir apoyado...

Un logro, grande o pequeño, del que estoy orgulloso.

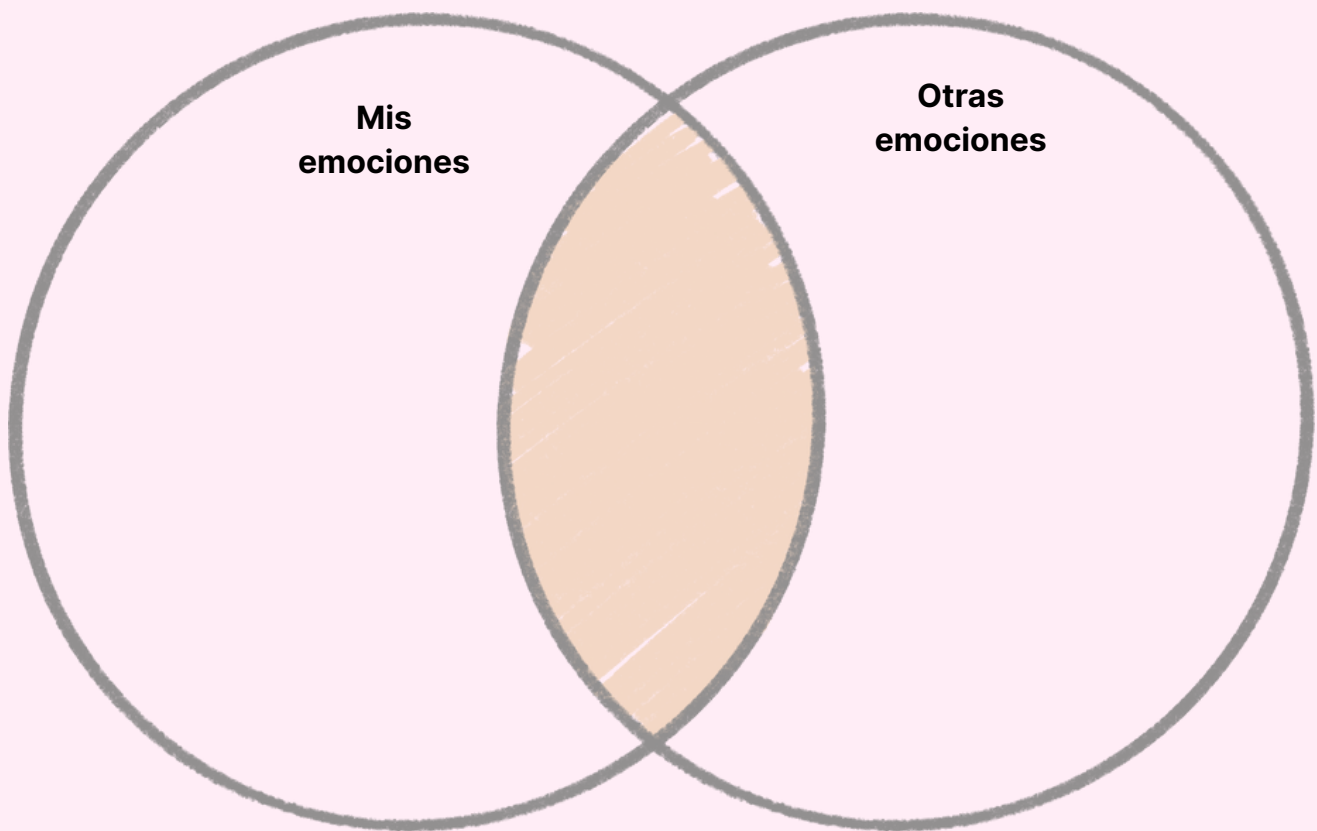


Ejercicio de mapeo de empatía

Instrucciones: "Mis emociones" vs. "Las emociones de los demás".

Ideas para reflexionar:

**¿Qué emociones siento que podrían pertenecer a otros?
¿Cómo puedo dejar ir emociones que no son mías?**



Mis traumas

TÓMATE EL TIEMPO PARA RECONOCER LO QUE SUCEDIÓ, CÓMO TE HACE SENTIR EN EL PASADO Y CÓMO TE HACE SENTIR AHORA.

[illegible]

Mis traumas

UTILIZA EL ESPACIO DE ABAJO PARA DIBUJAR TUS TRAUMAS SI TE DIFICULTA DESCRIBIRLOS CON PALABRAS.

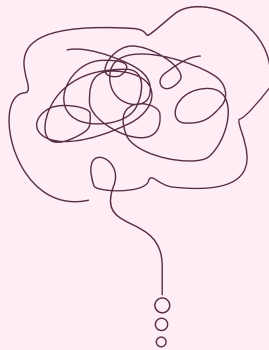


Mis superpoderes altamente sensibles

Un momento hoy donde mi sensibilidad me ayudó...

Cómo utilicé la empatía, la creatividad o la intuición para marcar la diferencia.

Espacio de afirmación: Escribe una declaración empoderadora sobre tu sensibilidad.



Hoja de trabajo sobre traumas

¿De qué estoy traumatizado?

¿Qué puedo hacer para superarlo?

Mi plan de acción

Una promesa mía

Trabajando en tus detonantes

¿Qué pasó recientemente?

¿Qué pasó en el pasado?

¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL EVENTO SUCEDIÓ POR PRIMERA VEZ EN EL PASADO?

¿CÓMO ME SIENTO AHORA AL ESCRIBIR SOBRE ELLO EN MI DIARIO?

¿QUÉ NECESITÉ EN EL MOMENTO Y NO CONSEGUÍ O HICE?

¿QUÉ ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO PUEDO REALIZAR PARA AUTOCALMARME?
Ejemplos: probar una clase de meditación, tomar un baño caliente relajante, hacerse la manicura y pedicura, etc.

Procesamiento de disparadores

DESCRIBA LO QUE PASÓ

¿QUÉ RESPUESTA MENTAL, VERBAL O FÍSICA SE PRODUJO?

¿POR QUÉ RESPONDISTE DE ESA FORMA?

¿QUÉ EMOCIONES SENTISTE?

DESGLOSE EL COMENTARIO, ACTO O EXPERIENCIA QUE LO DESENCADENÓ

Trabajando en patrones

**¿QUÉ PATRONES VEIS REPITIÉNDOSE EN
TU VIDA?**

**¿CÓMO LE AFECTARON ESTOS PATRONES A USTED
Y/O A LAS PERSONAS QUE LE RODAN?**

**¿QUÉ PATRONES RECOGISTE DE SUS
CUIDADORES?**

**¿QUÉ ACCIONES PUEDES TOMAR
PARA ROMPER ESTOS PATRONES?**

Aprende a responder, no a reaccionar

**Las reacciones tienden a ser así: ocurre un
acontecimiento.**

Entras en pánico. Entonces procedes.

**Las respuestas tienden a ser así: sucede un
acontecimiento.**

Haces una pausa. Procesas. Planificas. Luego, procedes.

**PASO 1 TOMA
CONCIENCIA DE QUE
TUS PENSAMIENTOS
NO ERES TÚ**

**Observa tus pensamientos en el momento.
Da un paso atrás para crear un espacio
mental entre tú y tus pensamientos.
Reconoce todos los pensamientos que
surgen, pero toma conciencia de que tus
pensamientos no eres tú.**

**PASO 2 REGRESA A
TU CUERPO Y AL
MOMENTO PRESENTE**

**Cuando te enfrentes a un detonante
que te haga reaccionar más de lo
habitual, haz una pausa y respira hondo
varias veces. Vuelve a centrarte en tu
cuerpo y en el momento presente.**

**PASO 3
REAFIRMATE A
TI MISMO "TE
AMO" Y "ESTÁS
A SALVO"**

**Coloque la palma de la mano derecha
sobre el pecho en el centro del corazón y
repítase "Te amo" y "estás a salvo" para
calmarse y consolarse. Una vez que se
haya calmado con éxito, planifique cómo
puede manejar mejor la situación.**

*Soy consciente de
que mis pensamientos
no soy yo.*

**ESCRIBE LO QUE TE HACE SENTIR PREOCUPADO,
TRISTE, ASUSTADO, DEPRIMIDO, ENOJADO Y/O
ANSIOSO**

**Utilice las siguientes preguntas para examinar
y desglosar la idea. Pregúntese:**

**¿Mi pensamiento se basa en un sentimiento o en un hecho
real?**

**¿Es posible que mi pensamiento se haga
realidad?**

**¿Qué es lo peor que podría pasar si se
hiciera realidad?**

¿Seguirá siendo importante para mí mañana o en el futuro?

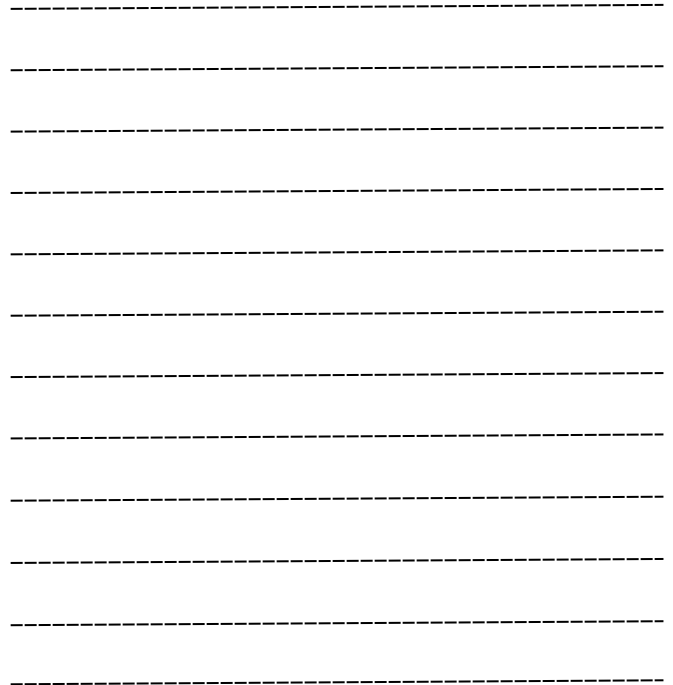
**¿Qué puedo hacer para manejar la situación
de una manera positiva?**

Trabajando hacia la sanación

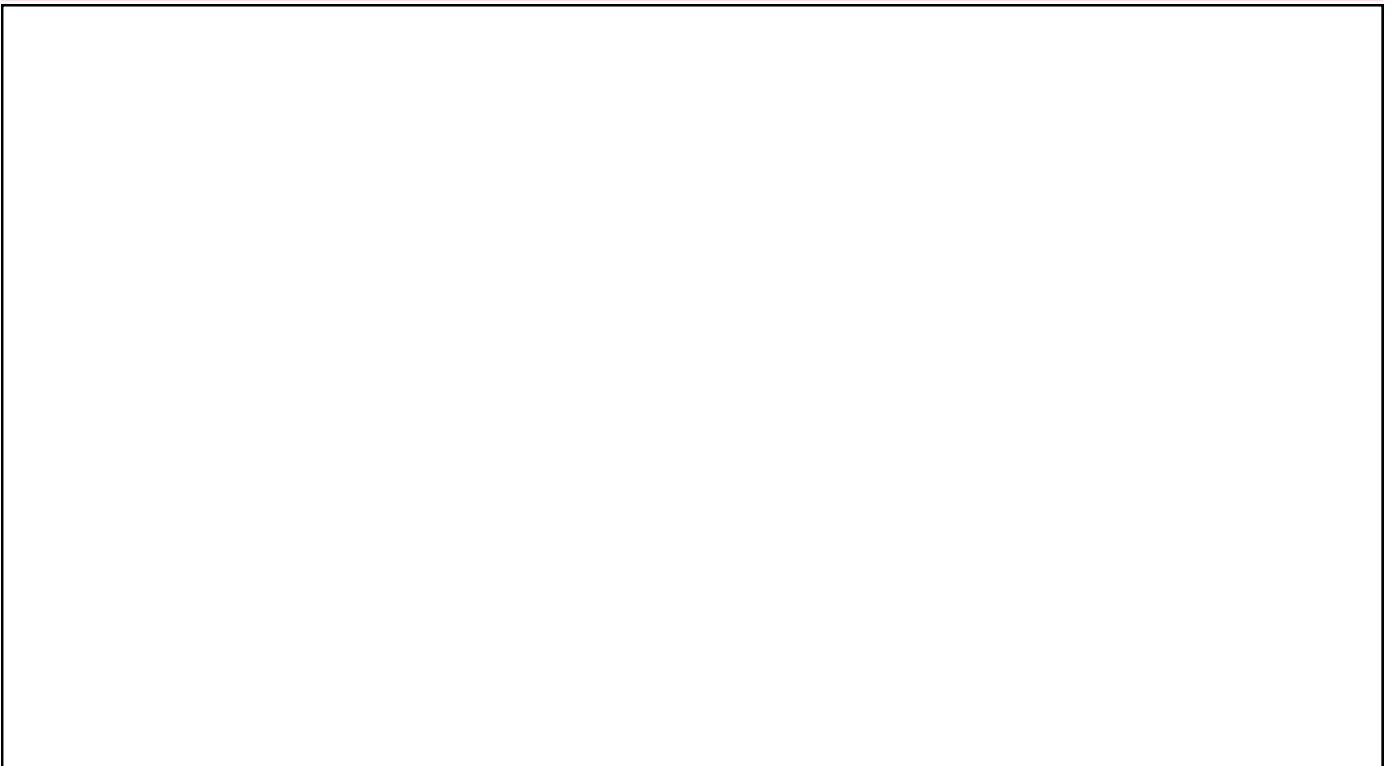
¿DE QUÉ TRAUMA NECESITO SANAR?



PASOS QUE DEBO TOMAR PARA SANAR



COSAS DE LAS QUE ME HE SANADO Y CÓMO



Desglose de la experiencia

¿QUÉ PASÓ HOY?

**LO QUE SENTÍ AL
RESPECTO**

ME ENFADÉ PORQUE..

--

**EL ENTORNO EN EL QUE ME
ENCONTRABA**

**LA GENTE CON LA QUE
ESTUVE**

MIS PENSAMIENTOS Y REFLEXIÓN

--

*Reconoce tu
Pensamientos y
sentimientos*

**MIS
PENSAMIENTOS**

ME SIENTO TRISTE	
0	10
ME SIENTO ANSIOSO	
0	10
ME SIENTO ASUSTADO	
0	10
ME SIENTO ENOJADO	
0	10
ME SIENTO FRUSTRADO	
0	10

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

Facilitando la curación

¿QUÉ PASÓ EN EL PASADO QUE TODAVÍA ME CAUSA TANTO DOLOR?

**¿EN QUÉ TRAUMA ESTOY TRABAJANDO
PARA SANAR?**

**¿DE QUE COSAS HE SANADO YA?
¿CÓMO?**

MI PLAN DE ACCIÓN PARA FACILITAR LA CURACIÓN

Culpa propia

¿CUÁLES SON LOS PENSAMIENTOS DE AUTOCULPA QUE OCURREN FRECUENTEMENTE EN TU CABEZA?

¿TE SIENTES RESPONSABLE DE TU TRAUMA? ¿POR QUÉ?

**¿SIENTES QUE LO QUE TE PASÓ SE PODRÍA EVITAR/PREVENIR?
¿CÓMO ES ESO?**

¿Sientes que nadie entiende realmente cómo te sientes? Explícanos:

¿SIEMPRE SIENTES QUE DEBISTE/PODRÍAS HABER HECHO ALGO PARA EVITAR LO QUE PASÓ? EXPLICA:

¿SIENTES QUE NUNCA MÁS PODRÍAS CONFIAR EN NADIE? ¿PUEDES EXPLICARLO?

¿Te preguntas por qué te pasó esto? ¿Cómo?

¿Evitas hablar de ello? Explícalo:

¿Evitas buscar ayuda cuando la necesitas? Explícalo:

¿Sientes que te lo merecías? Explícalo:

Autoaceptación

¿CUALES SON TUS FORTALEZAS?

¿CUALES SON TUS DEBILIDADES?

¿QUÉ TE HACE ÚNICO Y ESPECIAL?

¿CUALES SON LAS IMPERFECCIONES QUE TE HACEN ÚNICO?

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES, TALENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS POSEE QUE ADMIRA EN TI MISMO?

Autocompasión

¿DE QUÉ TE CRITICAS A MENUDO?

¿DE QUÉ TE SIENTES MÁS AVERGONZADO?

¿QUÉ EMOCIONES SIENTES AL CRITICARTE A TI MISMO?

**¿QUÉ TONO, FRASES Y PALABRAS ESTÁS
UTILIZANDO?**

**SI TE ENFRENTARAS A TU CRÍTICO INTERNO,
¿QUÉ DECIRÍAS?**

Procesando pesadillas

**¿QUÉ TIPO DE PESADILLAS RECURRENTES SUELES TENER?
¿DE QUÉ SE TRATA?**

**¿CÓMO AFECTA TENER
PESADILLAS A TU SUEÑO
NOCTURNO?**

**¿CÓMO TE SIENTES A
LA MAÑANA SIGUIENTE
DESPUÉS DE HABER
TENIDO UNA
PESADILLA LA NOCHE
ANTERIOR?**

**¿QUÉ TE DICEN
TUS
PESADILLAS?**

**¿QUÉ TRAUMA SUBYACENTE ESTÁ
ASOCIADO CON TUS PESADILLAS?**

Autoestima

AFIRMACIÓN POSITIVA DE AUTOESTIMA

**¿QUÉ DURAS CRÍTICAS TE DICES A
MENUDO A TI MISMO MIENTRAS
REALIZAS TAREAS O QUEHACERES?**

**¿POR QUÉ CREES QUE A
MENUDO ERES DURO
CONTIGO MISMO?**

¿CUÁLES SON TUS MAYORES FORTALEZAS? ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ADMIRAS DE TI?

Tarjetas de afrontamiento de desencadenantes

Respira profundamente

Toma conciencia de tus desencadenantes

Planifique una estrategia de afrontamiento para sus desencadenantes

Practica la meditación regularmente

Llevar un diario

Comparte tus sentimientos con un amigo/pareja/terapeuta

Reflexión diaria

FECHA: _____

5 cosas que me hicieron sentir feliz hoy

5 pequeños éxitos que tuve hoy fueron

Hoy me divertí cuando

Procesamiento de disparadores

**CUANDO SE ACTIVA, ¿DÓNDE
CONSERVAS EL ESTRÉS Y LA TENSION?**

SÍNTOMAS FÍSICOS MANIFESTADOS A CAUSA DE MI ESTRÉS EMOCIONAL

Afirmaciones para ser una persona altamente sensible

Instrucciones: Escribe una lista de afirmaciones que tu yo más joven necesitaba escuchar. Ejemplos: «Eres digno de amor», «Tus sentimientos importan» o «Eres suficiente».

1

2

3

4

5

6

Afirmaciones para ser una persona altamente sensible

Instrucciones: Escribe una lista de afirmaciones que tu yo más joven necesitaba escuchar. Ejemplos: «Eres digno de amor», «Tus sentimientos importan» o «Eres suficiente».

1

2

3

4

5

6

Autocuidado semanal

Semana de: _____

Mi	
Mar	
Cas arse	
Rec ole cta r	
Vie	
Se se ntó	
Sol	

Superando el miedo

¿CÓMO TE ESTÁ RETIRANDO ESTO EN LA VIDA?

¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO?

¿CÓMO SE DESARROLLÓ ESTE MIEDO?

ENUMERA LOS VIEJOS MIEDOS QUE ESTÁS LISTO A DEJAR ATRÁS

Amor propio

AFIRMACIÓN POSITIVA DE AMOR PROPIO

¿QUÉ ES LO QUE TANTO ODIAS DE TI? ¿CUÁL ES LA RAZÓN DE ESE ODIO?

¿SE PUEDE CAMBIAR ESE SENTIMIENTO? ¿CÓMO?

ESCRÍBETE UNA CARTA PARA EXPRESARTE EL AMOR INCONDICIONAL QUE TIENES GUARDADO PARA TI

Rastreador de ansiedad

[illegible]

Rastreador de ira

[illegible]

Rastreador de estado de ánimo

Fecha: _____

Tiempo: _____



Fecha: _____

Tiempo: _____



Fecha: _____

Tiempo: _____



Rastreador de medicamentos

[illegible]

Descatastrofización

HOJA DE TRABAJO

¿Qué “catástrofe” te preocupa?

¿Cuál es la probabilidad de que ocurra la catástrofe?

¿En el pasado, esto ha sucedido antes?

¿Con qué frecuencia ocurre esto en la vida real?

¿Qué tan terrible sería si tu catástrofe realmente ocurriera?

¿Cuáles serían los peores resultados posibles?

Si ocurre lo peor ¿qué harás?

¿Quién o qué podría ayudarte?

¿Qué podrías hacer con antelación para prepararte?

¿Qué habilidades ya tienes que pueden ayudarte a superar esto?

Descubre mi yo auténtico

**ESTOY EXPRESANDO MIS
OPINIONES CON HONESTIDAD
Y DE FORMA SALUDABLE**

**ME PERMITO SER VULNERABLE
Y DE CORAZÓN ABIERTO**

**ESTOY ESCUCHANDO LA VOZ
INTERIOR QUE ME GUÍA HACIA
ADELANTE**

**ESTOY PLENAMENTE
PRESENTE CUANDO
TRABAJO O VIVO
EXPERIENCIAS DE VIDA**

**ESTOY PERSIGUIENDO MIS
PASIONES**

**ESTOY TOMANDO DECISIONES QUE
ESTÁN ALINEADAS CON MIS
PRINCIPIOS, VALORES Y CREENCIAS**

**YO ESTABLEZCO MIS
LÍMITES Y LOS
RESPETO**

**ME ALEJO DE SITUACIONES Y
RELACIONES TÓXICAS**

*Habilidades de
enfrentamiento físico
para el manejo de la ira*

**HACER
YOGA**

**EMPUJAR
LA PARED**

**PELOTA QUE
REBOTA**

**PRESIONA MI
ASIENTO**

**APRIETA
UNA PELOTA
ANTIESTRÉS**

**ESTIRA
MI
CUERPO**

**GOLPEA UNA
ALMOHADA**

**PRESIONE MIS
PALMAS JUNTAS**

**RASGAR PAPEL
EN PEQUEÑOS
TROZOS**

Tarjetas para afrontar las preocupaciones

**Respira
profundamente**

**Estar en el
momento
presente**

**Dibuja tus
preocupaciones**

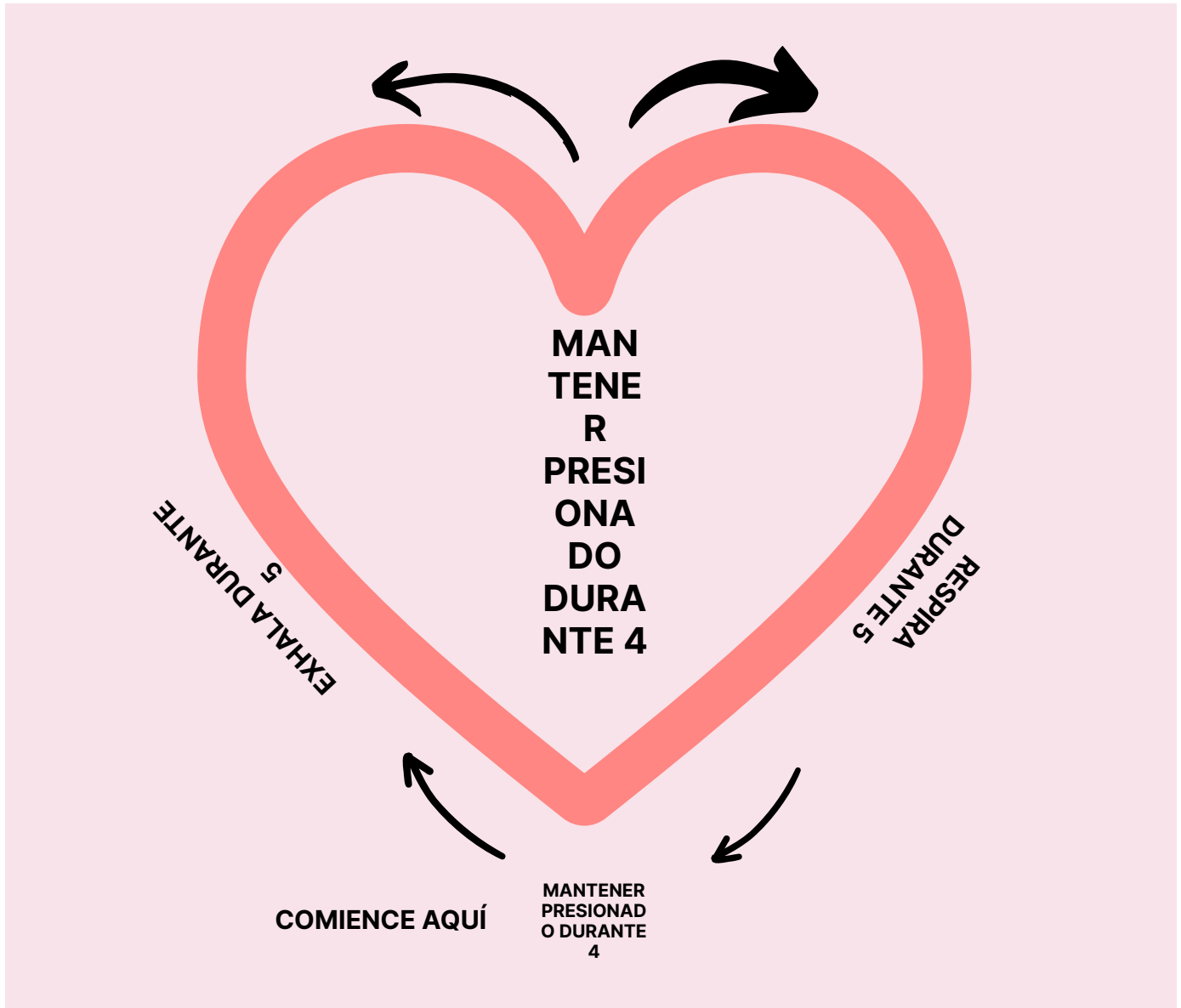
Ve a tu lugar favorito

**Registra tus
pensamientos**

**Comparte tus
pensamientos con un
amigo/pareja/terapeuta**

Respiración centrada en el corazón

UTILICE ESTA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PARA AYUDARLE
A AFRONTAR LOS FACTORES DESENCADENANTES.



PIENSA EN ALGUIEN O ALGO QUE AMES MIENTRAS
PRACTICAS ESTA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

El ejercicio mental del globo

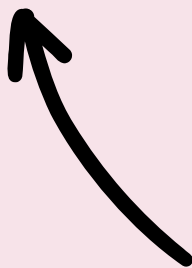
Para cuando empiezas a sentirte preocupado o ansioso



Paso 1 :
Escribe lo
que te
preocupa
en los
globos.



Paso 2 :
Cierra
los ojos
e
imagina
que se
alejan
flotando.



Paso 3:

Regrese a su respiración y repita los
pasos 1 y 2 según sea necesario.

Construyendo la vida de mis sueños

SIN IMPORTAR LO QUE HAYA PASADO, MERECE VIVIR UNA VIDA LLENA DE AMOR, ALEGRÍA, DURAZNO, SALUD, ABUNDANCIA Y FELICIDAD.

ME COMPROMETO A SEGUIR MI NUEVA RUTINA MATUTINA

ME COMPROMETO A SEGUIR MI NUEVA RUTINA NOCTURNA

¿QUÉ DE MI VIDA ACTUAL NO QUIERO LLEVARME AL FUTURO?

Mi tablero de visión

SALUD

FAMILIA

FINANZAS

AMISTAD

AMAR

CARRERA

CONOCIMIENTO

VIAJAR

**PASATIE
MPOS**

Reflexiones mensuales

¿CÓMO FUE ESTE MES?



ÁREAS DE MEJORA

DESAFÍOS

**MI MOMENTO
FAVORITO DE ESTE MES**

LO QUE SALIÓ BIEN

**CÓMO PREPARARSE PARA EL ÉXITO EL
PRÓXIMO MES**

Planificación de objetivos mensuales

OBJETIVOS

RECOMPENSAS POR LOGRAR MIS METAS

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ LOGRAR ESTOS
OBJETIVOS?**

¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR PARA LOGRAR MIS OBJETIVOS?

Planificación semanal de tareas

TAREAS QUE DEBEN REALIZARSE

**PLAZOS DE LAS
TAREAS**

PASOS QUE DEBEN TOMARSE

RECOMPENSAS POR COMPLETAR LAS TAREAS

PLANES PARA LA PRÓXIMA SEMANA

Mis buenos hábitos

BUENOS HÁBITOS PARA MANTENER O DESARROLLAR

MALOS HÁBITOS QUE DEBES REDUCIR O ELIMINAR

PLAN DE ACCIÓN PARA MANTENER/DESARROLLAR MIS BUENOS HÁBITOS

RECOMPENSAS POR MANTENER MIS BUENOS HÁBITOS

Lista de tareas pendientes

Mes de

[illegible]

Mis notas

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.