

Diario de mindfulness

libro de actividades para ayudarte a
traer tu atención al momento presente

“Sé feliz en el momento, es suficiente. El
momento presente es lo único que
necesitamos”

CALMANDO TU MENTE

Bienvenido al Diario de tu Mindfulness

Este diario es tu santuario personal, un espacio donde puedes explorar la atención plena (mindfulness), la relajación y la paz interior. A través de diversos ejercicios, reflexiones e indicaciones, te embarcarás en un viaje para calmar tu mente y mejorar tu bienestar.

Utiliza este diario con regularidad para seguir tus progresos, documentar tus experiencias y encontrar consuelo en la práctica de la escritura consciente. Tanto si quieres controlar el estrés, cultivar la gratitud o simplemente encontrar momentos de calma en tu día a día, este diario está aquí para ayudarte

Recuerda:

- Sé amable contigo. Este es un espacio libre de juicios.
- Tómate tu tiempo. No hay prisa en este viaje.
- Sé constante. La práctica regular puede producir cambios duraderos.

Cómo empezar:

- Encuentra un lugar tranquilo: Elige un espacio tranquilo donde puedas escribir sin interrupciones.
- Reserva tiempo: Dedica unos minutos al día a tu diario.
- Mantente presente: Concéntrate en tus pensamientos y sentimientos mientras escribes.

Tips for Using This Journal:

- Reflexiona a diario: Dedica unos minutos al día a reflexionar sobre tus pensamientos y experiencias.
- Sé sincero: escribe abiertamente y con sinceridad. Este diario es sólo para tus ojos.
- Practica la atención plena: Utiliza las indicaciones para entrar en un estado de atención plena y relajación.

FIJANDO TUS INTENCIONES

Fecha: / /

Esta página está dedicada a establecer tus intenciones para utilizar este diario. Las intenciones son declaraciones poderosas que te ayudan a guiar tus acciones y a concentrar tu energía. Tómate un momento para reflexionar sobre por qué has decidido iniciar este viaje y qué esperas conseguir.

¿Qué te inspiró para empezar este diario?

¿Cuáles son sus principales objetivos para lograr una mente más tranquila?

¿Cómo te imaginas que te sentirás cuando hayas alcanzado tus objetivos?

Instrucciones:

Escribe tus pensamientos y sentimientos en el siguiente espacio. Sé sincero y claro con tus intenciones . Puedes volver a visitar y actualizar esta página a medida que avance tu viaje .

Ejemplo de intenciones:

- "Me propongo practicar mindfulness a diario para reducir mis niveles de estrés. "
- "Quiero cultivar una sensación de paz interior y de equilibrio."
- "Me propongo desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables para afrontar mi ansiedad ."

Tus intenciones:

1.

2.

3.

4.

5.

¿CÓMO TE SIENTES?

Fecha: / /

¿Qué esta pasando hoy?

¿En qué piensas?

¿Cómo te sientes hoy?

Nivel de calma y
felicidad

Average/contenido

Nivel de ansiedad
y estrés

¿Qué color representa el
día de hoy?

¿Qué tres palabras
describen el día de hoy?

CREA TU RINCÓN DE LA CALMA

Fecha: / /

Enumera posibles habitaciones, espacios o rincones de tu casa para reclamarlos como tuyos.

<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____

¿Qué objetos pondrías ahí que te relajaran y levantaran el ánimo?

<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____

¿Qué colores relajantes habría en ese espacio?

<input type="radio"/> # _____	<input type="radio"/> # _____	<input type="radio"/> # _____	<input type="radio"/> # _____
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Fecha en la que empezarás a crear este espacio: _____

Fecha prevista de finalización: _____

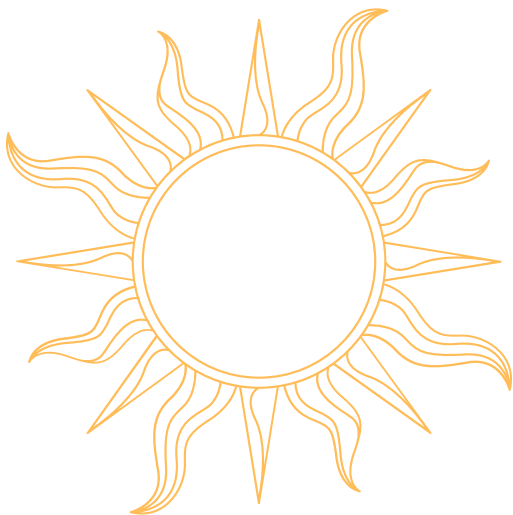
Me prometo a mí misma crear esto para cuando me sienta ansiosa y alterada
y así aprender a crear más calma en mí misma.

Firma: _____

RITUALES Y RUTINAS

Fecha: / /

Las rutinas te ayudan a empezar tu día de una manera más productiva y a crear un día estructurado.



Elabora tu rutina de la mañana:

Hora de levantarse: _____

Tiempo de ejercicio: _____

Tiempo de silencio: _____

Hora del desayuno: _____

Tiempo para hobbies: _____

Otros: _____

Elabora tu rutina nocturna

Hora de dormir: _____

Hora de relajarse: _____

Tiempo de cena: _____

Tiempo de calma: _____

Otros: _____

Hora a la que
deben completarse
todas las tareas: _____



¿Qué utilizarás como desencadenante para empezar esta rutina?

AUTO-COMPASIÓN

Fecha: / /

¿Sobre qué aspectos te criticas a ti mismo? _____

¿Qué emociones estás sintiendo? _____

¿Qué tono, frases y palabras utilizas? _____

¿Qué le dirías a un buen amigo que piensa o se siente así?

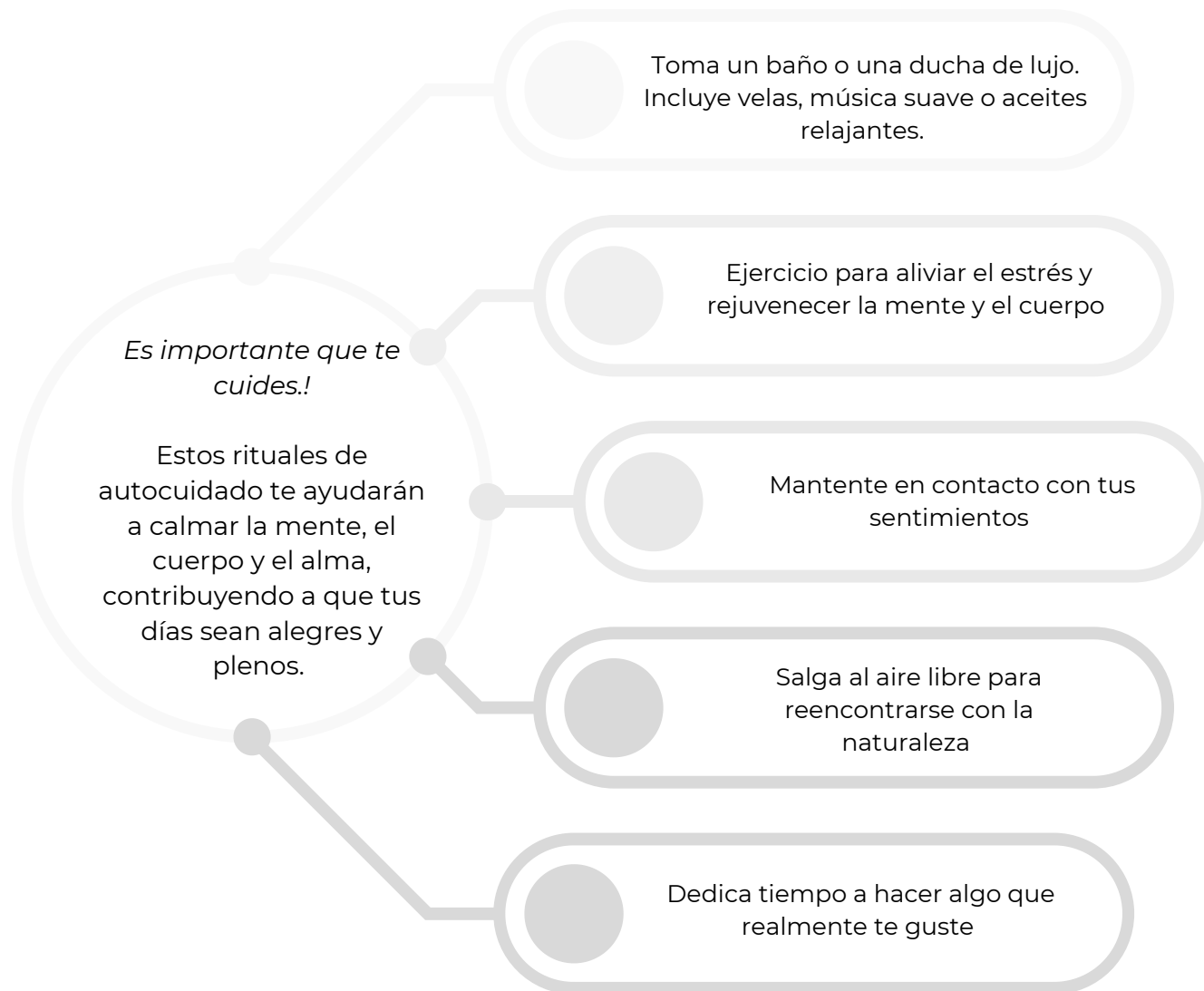
Si te enfrentaras a esa voz con calma y con madurez, ¿Qué le dirías?

¿Cómo puedes ver la situación o reformular esos pensamientos y frases para que sean más amables y positivos?

Dentro de una semana, un mes, un año o más, ¿cómo me sentiré al respecto?

¿Tanto importa? ¿Puedo soltarlo ahora?

RITUALES RELAJANTES DE AUTOCUIDADO



Cuando conviertas estos rituales de autocuidado en parte de tu rutina, tómate un momento para reflexionar:

¿Han cambiado estas prácticas tu mundo interior y cómo te han ayudado a sentirte más conectado contigo mismo y a encontrar la paz interior?

EJERCICIO RELAJANTE

Fecha: / /

Descubrir la Paz Interior a través del Movimiento

Hacer ejercicio físico no sólo es beneficioso para el cuerpo, sino también para la mente. Utilice esta página para reflexionar sobre su última sesión de ejercicio y explorar la sensación de calma y renovación que le aporta.

Algunos ejemplos de ejercicios que pueden ayudar a calmar la mente son:

- Yoga
 - Tai Chi
 - Caminar
 - Natación
- Pilates
 - Ciclismo
 - Baile
 - Qi Gong
- Senderismo
 - Ejercicios de respiración
 - Jardinería
 - Estiramientos
- Padelboard
 - Kayak
 - Boxeo
 - Running

Fecha	Ejercicio	Duración	Pensamientos/Sentimientos

¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o mentalidad antes y después de hacer ejercicio?

¿Cómo te ha ayudado el ejercicio elegido a sentirte más tranquilo y centrado?

MINI RETOS SEMANALES

Número Semana: Mes:

Dar pequeños pasos cada semana puede reducir significativamente el estrés y mejorar su bienestar mental. Prueba a incorporar estas actividades a tu rutina semanal para experimentar más relajación y equilibrio.

Medita durante 10 minutos cada mañana.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Mantén el teléfono en modo silencio o no molestar durante 4 horas al día.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Dedica 15 minutos diarios a dibujar, colorear o escribir.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Sal al exterior y siéntate al sol durante 10 minutos al día.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Siéntate en un lugar tranquilo, deja que tu mente divague y no hagas nada durante 15 minutos al día.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Escribe cada noche 3 cosas por las que estés agradecido.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Lee un libro que te guste durante 20 minutos antes de acostarte.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Acuéstate a la misma hora todas las noches para dormir entre 7 y 8 horas.

☐

L

☐

M

☐

X

☐

J

☐

V

☐

S

☐

D

Fecha: / /

Practicar sencillos ejercicios de respiración puede ser una forma rápida y eficaz de calmar la mente y reducir el estrés. Utiliza esta página para explorar distintas técnicas de respiración e incorporarlas a tu rutina diaria.

- *Respiración 4-7-8: inspira contando hasta 4, aguanta la respiración contando hasta 7 y expira contando hasta 8.*
- *Respiración en caja: inspira contando hasta 4, mantén la respiración durante 4, expira durante 4 y mantén la respiración durante 4 antes de volver a empezar.*
- *Respiración abdominal profunda: coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Inhala profundamente sintiendo cómo se eleva el abdomen y exhala completamente sintiendo cómo desciende.*
- *Respiración cuadrada: inhala contando hasta 4, mantén la respiración 4 veces, exhala 4 veces y mantén la respiración 4 veces antes de volver a empezar.*
- *Respiración con fosas nasales alternas: cerrar una fosa nasal mientras se inspira por la otra, cambiar de lado y espirar. Este ciclo se repite para equilibrar el flujo de la respiración entre las fosas nasales, favoreciendo la relajación y la claridad mental.*

[illegible]

DESPEJA TU MENTE

Fecha: / /

Nuestra mente está llena de desorden. Al igual que una casa desordenada puede desordenarse, una mente desordenada también puede desordenarse. El estrés diario, los malos hábitos mentales y los asuntos pendientes son algunas de las causas del desorden mental.

Responde a estas preguntas para saber cómo reducir el desorden mental:

1. ¿Cuáles son los elementos sobrantes en mi entorno doméstico y laboral que contribuyen a mi desorden mental?

2. ¿Hay personas innecesarias en mi vida que crean un desorden adicional?
¿Quiénes son? ¿Cómo puedo reducir su impacto?

3. ¿Cómo me distraigo? . ¿Qué hago cuando procrastino?

DESPEJA TU MENTE

Date: / /

4. ¿Cuándo puedo incorporar la respiración concentrada a mi rutina?

5. ¿Cómo puedo añadir a mi vida al menos una sesión diaria de meditación de 20 minutos?

6. ¿Cómo cambiaría mi vida si pudiera reducir mi desorden mental al menos en un 50%?

7. ¿Cuáles son los pensamientos negativos que experimento con regularidad?
¿Cómo afectan al resto de mi día?

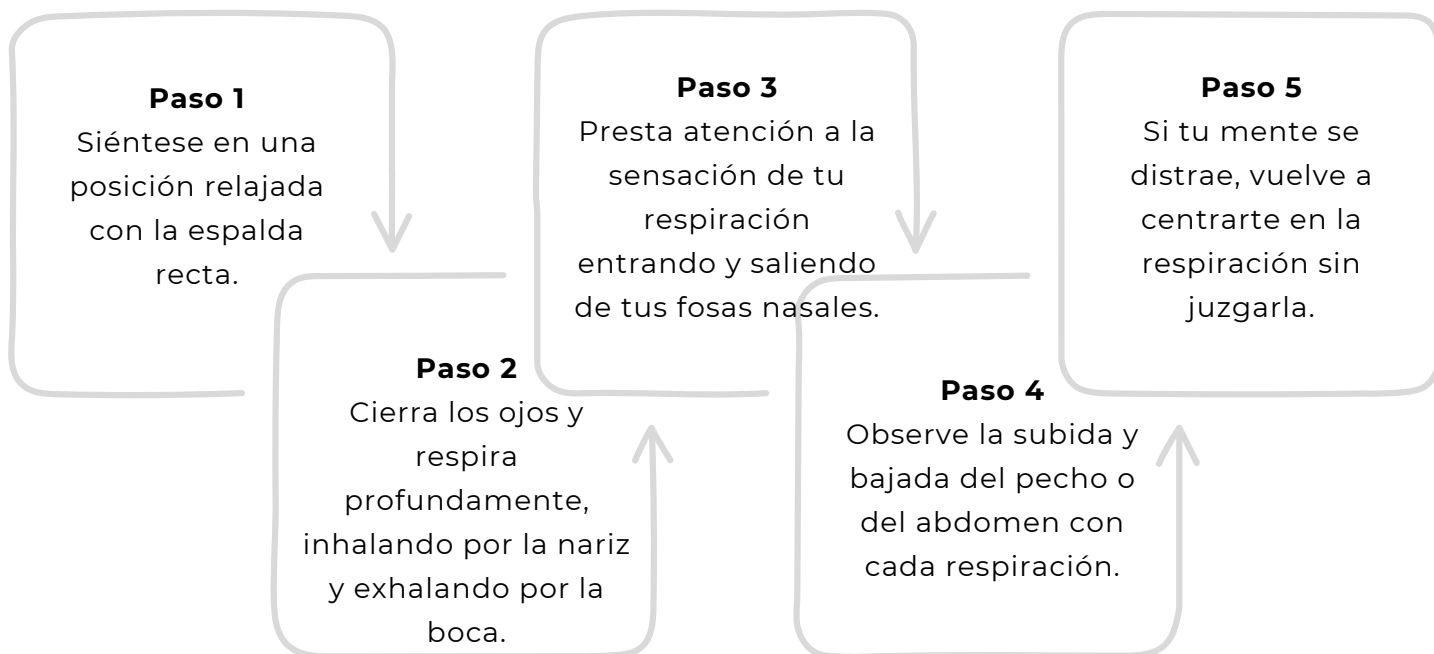
RESPIRACIÓN MINDFULL

Fecha: / /

Ejercicio de respiración

La respiración consciente es una técnica sencilla pero poderosa para calmar la mente y relajar el cuerpo. Al concentrarte en tu respiración, puedes anclarte en el momento presente y aliviar el estrés y la ansiedad. Utiliza esta página para practicar la respiración consciente y observar sus efectos en tu bienestar.

Duración: Programa un temporizador durante al menos cinco minutos para practicar la respiración consciente.



Reflexión: Tras completar el ejercicio de respiración, tómate un momento para reflexionar sobre tu experiencia. Observa cualquier cambio en tu estado de ánimo, tus pensamientos o tus sensaciones físicas. Anota tus observaciones a continuación.

Haz de la respiración consciente una parte habitual de tu rutina para aliviar el estrés y relajarte. Prácticala siempre que necesites un momento de calma.

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Fecha: / /

Reflexión sobre el paseo por la naturaleza

Conectar con la naturaleza puede ser una forma poderosa de calmar la mente y alimentar el alma. Utiliza esta página para reflexionar sobre tu experiencia de pasar tiempo al aire libre y sumergirte en la belleza del mundo natural.

Reflexiona sobre cómo te
hizo sentir la naturaleza.

Respire profundamente aire fresco, sienta
la tierra bajo sus pies y escuche el canto de
los pájaros o el fluir del agua.

Presta atención a los elementos de la
naturaleza: observa sus colores, escucha
el viento y siente el calor del sol.

Busca un parque, un bosque
o una zona verde cercana y
dé un tranquilo paseo.

Reflexión: Escribe sobre tu experiencia de paseo por la naturaleza y sobre cómo ha influido en tu estado de ánimo y en tu sensación general de bienestar.

Pase tiempo en la naturaleza con regularidad en busca de paz y renovación, ya sea un paseo diario por el parque o una excursión de fin de semana por la montaña.

TÉCNICAS DE ALIVIO DEL ESTRÉS

Fecha: / /

Técnicas para aliviar el estrés

Aliviar el estrés es esencial para mantener el bienestar mental y emocional. Utilice esta página para explorar y poner en práctica técnicas eficaces para controlar el estrés y fomentar la relajación en su vida diaria.

Identificar estresor	Técnicas para aliviar el estrés	Eficacia ✓ or ✗

Técnicas para el alivio del estrés:

- 1.Respiración profunda: Calma tu sistema nervioso con respiraciones lentas y profundas.
- 2.Relajación muscular progresiva: Tensa y relaja cada grupo muscular desde los dedos de los pies hasta la cabeza.
- 3.Meditación de atención plena: Practica la conciencia del momento presente para reducir la rumiación.
- 4.Yoga o estiramientos: practique yoga o estiramientos suaves para liberar tensiones.
- 5.Escribir un diario: Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos para ganar perspectiva.
- 6.Escuchar música: Escuchar música relajante o sonidos de la naturaleza para relajarse.
- 7.Pasar tiempo en la naturaleza: Sumérjase en la naturaleza para rejuvenecer.
- 8.Conexión social: Busque el apoyo y la compañía de amigos o seres queridos.
- 9.Actividades creativas: Participa en actividades creativas como dibujar, pintar o hacer manualidades para expresarte y distraer tu mente del estrés.

Relajación mediante la visualización

La imaginación guiada es una poderosa técnica para reducir el estrés y aumentar la relajación mediante la visualización de escenas tranquilizadoras. Utilice esta página para practicar la imaginación guiada y reflexionar sobre sus efectos. Lea las instrucciones a continuación:



Busca un lugar tranquilo: Siéntate o tumbate cómodamente en un lugar tranquilo.



Cierra los ojos y respira: Respira profundamente varias veces para relajarte.



Imagina una escena relajante: Visualiza un lugar tranquilo, como una playa, un bosque o una pradera. Utiliza todos tus sentidos para que la imagen sea vívida.



Sumérgete: Pasa unos minutos en la escena imaginada, experimentando plenamente la tranquilidad.



Vuelva lentamente: Cuando estés preparado, vuelve gradualmente al presente y abre los ojos.

Ejemplo de Visualización:

Imagine que pasea por un bosque sereno. Oyes cantar a los pájaros, ves la luz del sol filtrarse entre los árboles y sientes una suave brisa en la cara. El fresco aroma del pino inunda el aire.

Reflexión:

Escribe sobre tu experiencia con la imaginación guiada. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Te ha ayudado a reducir el estrés?

TRACKER DE HIGIENE DEL SUEÑO Fecha: / /

Mejorando el sueño para una mente en calma

Una buena higiene del sueño es esencial para el bienestar mental y físico. Utiliza esta página para seguir y mejorar tus hábitos de sueño.

Fecha	Horario Coherente	Entorno Cómodo	Tiempo de pantallas limitado	Evitación de estimulantes	Relajado antes de dormir	Notas/Reflexiones
Año-Mes-Día	Sí/No	Sí/No	Sí/No	Sí/No	Sí/No	How you felt, quality of sleep, etc.

Sueños para la higiene del sueño:

- Horarios coherentes: Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Entorno de sueño cómodo: Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y silencioso. Utilice ropa de cama cómoda.
- Limite el tiempo de pantalla: Evite las pantallas (teléfonos, tabletas, televisores) al menos una hora antes de acostarse.
- Evite los estimulantes: Absténgase de consumir cafeína o nicotina por la noche.
- Relájese antes de acostarse: Realice actividades relajantes como leer, darse un baño caliente o practicar yoga suave.

AFIRMACIONES POSITIVAS Fecha: / /

El poder del pensamiento positivo

Las afirmaciones positivas son afirmaciones sencillas y poderosas que pueden ayudarle a superar los pensamientos negativos y fomentar una mentalidad positiva. Utiliza esta página para crear y reflexionar sobre afirmaciones que resuenen contigo.

Fecha		Áreas de mejora	Afirmación positiva	Reflexión/Notas
Año-Mes-Día	Auto-estima		Tengo confianza en mí misma y me valoro.	Me sentía más seguro en situaciones sociales.
	Manejo del estrés		Manejo el estrés con facilidad y elegancia	Gestión más eficaz del estrés laboral.
	Relaciones		Atraigo a personas positivas y que me apoyan.	He mejorado la interacción con los demás.

Ejemplo de afirmaciones:

- 1.Amor propio: «Soy digno de amor y respeto».
- 2.Confianza: «Creo en mis capacidades y confío en mí mismo».
- 3.Calma: «Estoy tranquilo y en paz en cualquier situación».
- 4.Salud: «Soy fuerte, sano y estoy lleno de energía».
- 5.Éxito: «Tengo éxito en todo lo que hago».

TRACKER DE ACTOS DE AMABILIDAD/BONDAD

Repartir alegría con actos de bondad:

Practicar la bondad no sólo alegra el día a los demás, sino que también aporta alegría y satisfacción a tu propia vida. Utiliza esta página para registrar tus actos de bondad y reflexionar sobre el impacto positivo que has tenido.

Instrucciones:

- 1.Fija tu intención: Decide realizar al menos un acto de bondad cada día, ya sea grande o pequeño.
- 2.Elige tus actos: Selecciona los actos de bondad que mejor se adapten a ti y a tus circunstancias.
- 3.Registra tus actos: Anota los gestos amables que has realizado y cómo te han hecho sentir.

EXPRESIÓN CREATIVA

En este diario, exploramos formas de calmar la mente y encontrar la paz interior. Una técnica útil es la expresión creativa, como dibujar, escribir o hacer manualidades.

Estas actividades nos ayudan a centrarnos en el momento presente, expresar nuestros sentimientos y sentirnos relajados. Son como una distracción divertida de las preocupaciones, dan un respiro a nuestra mente y nos ayudan a sentirnos más felices.

Fecha:	Actividad Creativa	Pensamientos/Sentimientos
Año-Mes-Día	[Tu actividad creativa y lo que ha creado]	[¿Cómo te sentiste al crear? ¿Alguna reflexión?]

Ejemplo de actividades creativas:

1. Dibujar o hacer bocetos: coja un lápiz y un bloc de dibujo y deje volar su imaginación.
2. Pintar: Explora el mundo del color y la textura con pinceles y pintura sobre lienzo.
3. Escribir: Escribe poesía, relatos cortos o simplemente escribe tus pensamientos y sentimientos.
4. Manualidades: Ponte manos a la obra con proyectos de bricolaje, como tejer, hacer álbumes de recortes o tarjetas hechas a mano.
5. Fotografía: Capta la belleza del mundo que te rodea a través del objetivo de una cámara.

LISTA DE GRATITUD

Fecha: / /

Diario de gratitud

Practicar la gratitud es una forma poderosa de dejar de centrarte en lo que te falta y centrarte en lo que tienes, fomentando un sentimiento de satisfacción y paz. Utiliza esta página para cultivar la gratitud reflexionando sobre las bendiciones y los aspectos positivos de tu vida.

Ejemplos de gratitud:

1. *Familia y amigos: Expresa su gratitud por el amor y el apoyo que le brindan.*
2. *Salud: Aprecia tu bienestar físico y mental.*
3. *Naturaleza: Encuentra gratitud en la belleza y la tranquilidad del mundo natural.*
4. *Oportunidades: Agradece las oportunidades de aprender, crecer y experimentar cosas nuevas.*
5. *Pequeñas alegrías: Observa y aprecia los pequeños momentos de felicidad de tu día.*

Tu lista de gratitud:

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Reflexionar sobre la gratitud:

Tómate un momento para contemplar tu lista de agradecimientos. ¿Cómo enriquecen tu vida y contribuyen a tu bienestar general?

Haz de la gratitud una parte de tu rutina para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido. Observa cómo esta práctica cambia tu perspectiva y aumenta tu paz y satisfacción.

Fecha: / /

REFLEXIÓN FINAL

Fecha: / /

Piensa en lo que has aprendido sobre ti mismo y la gestión del estrés a través de este proceso. ¿Qué conocimientos has adquirido sobre tu propia capacidad para encontrar la calma y la paz?

¿Cómo piensas trasladar las prácticas y lecciones de este diario a tu vida diaria?

NOTAS DEL DIARIO

Fecha: / /