

Escribir en el diario



La práctica de escribir en el diario cultiva el autoconocimiento y te ayuda a estar más consciente de tus pensamientos y emociones.

Search Inside Yourself utiliza dos tipos de práctica para escribir en el diario:

1. Escritura Libre: escribir libremente desde nuestra consciencia
2. Deliberativo: tomarte el tiempo para pensar y reflexionar mientras escribes

Consejos para escribir en el diario

- Es mejor si tu diario es solo para ti: nadie más necesita leer nada de lo que has escrito
- Realiza la práctica de escribir tus pensamientos en un diario físico, en vez de usar una computadora u otro dispositivo electrónico
- Permite que tus pensamientos fluyan en el papel, sin detenerte a editar o juzgar; no hay pensamientos "correctos" o "incorrectos" cuando se trata de escribir en un diario
- No te preocupes por la gramática o la ortografía; lo importante es dejar fluir tus pensamientos
- Cuando practiques la escritura en el diario de manera "libre", sigue escribiendo hasta que se acabe el tiempo. Si te quedas atascado y no tienes nada que escribir, sigue escribiendo "No tengo nada que escribir...", hasta que surja un nuevo pensamiento
- Cuando termines de escribir, tómate unos minutos para leer lo que has escrito y reflexionar sobre lo que descubras



Frases

Si te gusta escribir en el diario usando frases instructivas, aquí hay algunas para comenzar. Como práctica, intenta escribir al menos sobre 2-3 frases por sesión de escritura, y configura un temporizador en 3 minutos por frase:

- Me siento realizado(a) cuando
- Cuando estoy en mi mejor momento, soy o estoy
- Algunos de mis mayores desafíos son
- Lo que más me sorprende es
- Las cosas por las que estoy agradecido(a) son
- Lo que a menudo me detiene es
- Mis fortalezas son
- Los valores que son importantes para mí son
- Lo que me apoyaría es
- Lo que aprecio de mí mismo(a) es
- Las cosas que me motivan son
- Lo que me hace sentir amado(a) es
- En el próximo año, realmente quiero
- Las cualidades que admiro en otros son
- Las cosas que agotan mi energía son
- Las cosas que me dan vida son
- Las cosas que más necesito en mi vida ahora son
- Las cosas que están yendo bien en mi vida en este momento son
- Lo que me haría feliz ahora es
- Yo dependo de otros para
- Otros dependen de mí para
- Me siento inspirado(a) por
- Las cosas que tiendo a evitar son
- Lo que es más importante para mí es
- Las cosas que puedo hacer para cuidarme son