

Nombre:

Fecha:



Diario Consciente

¿Que es algo que me hace sentirme más a mi misma?

¿Que es lo que me hace sentirme menos a mi misma?

A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

Nombre:

Fecha:



Diario Consciente

¿Cuáles son algunas cosas en la vida sobre las que tengo control?
¿Sobre que no tengo control? ¿Como me ayuda saber la diferencia?

A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

Nombre:

Fecha:



Diario Consciente

¿Como es una relación de apoyo saludable? ¿Que cosas puedo hacer para crear ese tipo de relaciones?

A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

Nombre:

Fecha:



Diario Consciente

¿Cuando trato de ignorar mis sentimientos, qué sucede?
¿Cuando escucho mis sentimientos, qué sucede? ¿Que quiero lograr al
escuchar mis sentimientos?

A large rectangular box with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

Nombre:

Fecha:



Diario Consciente

Piensa en alguien que te apoya y sea amable. Si me hablara a mi mismo como lo hace esa persona, ¿ que diría?

A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.

Nombre:

Fecha:



Diario Consciente

¿Qué es una lección de vida invaluable que he aprendido?

A large rectangular area with a thick black border, containing 20 horizontal lines for writing.