

Planificador DE JOURNALING

Lorena "Lolo" Castany
www.psicologiaparaartistas.com

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

HÁBITO

SEGUIMIENTO DIARIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

META _____ LOGRADO _____ RECOMPENSA _____

HÁBITO

SEGUIMIENTO DIARIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

META _____ LOGRADO _____ RECOMPENSA _____

HÁBITO

SEGUIMIENTO DIARIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

META _____ LOGRADO _____ RECOMPENSA _____

HÁBITO

SEGUIMIENTO DIARIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

META _____ LOGRADO _____ RECOMPENSA _____

HÁBITO DE JOURNALING

Sigue estos consejos para desarrollar un hábito diario de journaling...

1

Comienza con dos minutos.

Si te cuesta encontrar tiempo para escribir en tu diario, empieza con dos minutos. Saca tu cuaderno y escribe durante dos minutos. Si después de dos minutos te sientes inspirado para seguir escribiendo, sigue escribiendo.

Construir con el tiempo.

Con el tiempo, reserva más tiempo (al menos 5-10 minutos) para practicar tu diario. Así, tendrás tiempo para responder a las preguntas del diario con atención y trabajar para alcanzar el éxito.

2

3

Reserva un tiempo regular para escribir un diario.

No importa tanto si escribes en tu diario por la mañana o por la noche. Lo importante es dedicar un tiempo constante durante el día a leerlo.

Practica la autocompasión.

¡No importa si un día olvidas escribir en tu diario! Perdónate si no lo haces. Al mismo tiempo, recuerda que a veces evitamos lo que más necesitamos.

4

5

Lleva tu diario contigo.

Lleva tu diario contigo para que puedas tomarlo fácilmente cuando quieras escribir algo.

MOTIVACIÓN DE LUNES

Usa estas preguntas semanales para guiarte hacia el éxito...
Escribe sobre tus motivaciones y metas.

Fecha: _____

¿CUÁL ES TU PROPÓSITO?

¿CUÁL ES TU "POR QUÉ"?

¿CÓMO ES TU VIDA CUANDO ERES MÁS
FELIZ?

TRANSFORMACIÓN DEL MARTES

Escribe sobre tu día ideal.

Fecha: _____

¿CÓMO SERÍA TU DÍA IDEAL?

¿CÓMO SE VERÍA ESE DÍA SI FUERA
IMPOSIBLE FRACASAR?

¿CÓMO PUEDES ESTRUCTURAR ESE DÍA
PARA ACERCARTE A TUS METAS?

GUERRERO DEL MIÉRCOLES

Escribe sobre las formas en que te saboteas.

Fecha:

¿DÓNDE ESTÁS HACIENDO LAS COSAS MÁS
COMPLICADAS DE LO QUE DEBERÍAN SER?

¿CÓMO ESTÁS SIENDO CÓMPLICE DE LAS
COSAS QUE NO QUIERES?

JUEVES DE GRATITUD

Las personas agradecidas tienden a cuidarse más, tomar decisiones más saludables y sentirse más felices.

Fecha: _____

ESCRIBE 5 COSAS POR LAS QUE ESTÁS
AGRADECIDO. SÉ LO MÁS ESPECÍFICO POSIBLE.

1

2

3

4

5

REVISIÓN DEL VIERNES

Revisa tu semana.

Fecha

¿QUÉ HAS LOGRADO? ESCRIBE TRES COSAS
QUE LOGRASTE ESTA SEMANA.

¿CÓMO TE SIENTES RESPECTO A ESOS
LOGROS?

TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIR SOBRE CÓMO
ACERCARTE A TUS METAS LA PRÓXIMA SEMANA.
¿QUÉ TAREAS PUEDES PROGRAMAR PARA
LOGRARLO?

HISTORIA DEL SÁBADO

Escribe sobre tus historias.

Fecha: _____

¿QUÉ ES ALGO CON LO QUE HAS ESTADO
LUCHANDO ÚLTIMAMENTE?

¿QUÉ HISTORIA TE CUENTAS A TI MISMO QUE
PODRÍA ESTAR LIMITÁNDOTE?

¿CÓMO PUEDES REENMARCAR ESA CREENCIA
NEGATIVA EN UNA POSITIVA?

INTENCIÓN DEL DOMINGO

Escribe sobre tus metas.

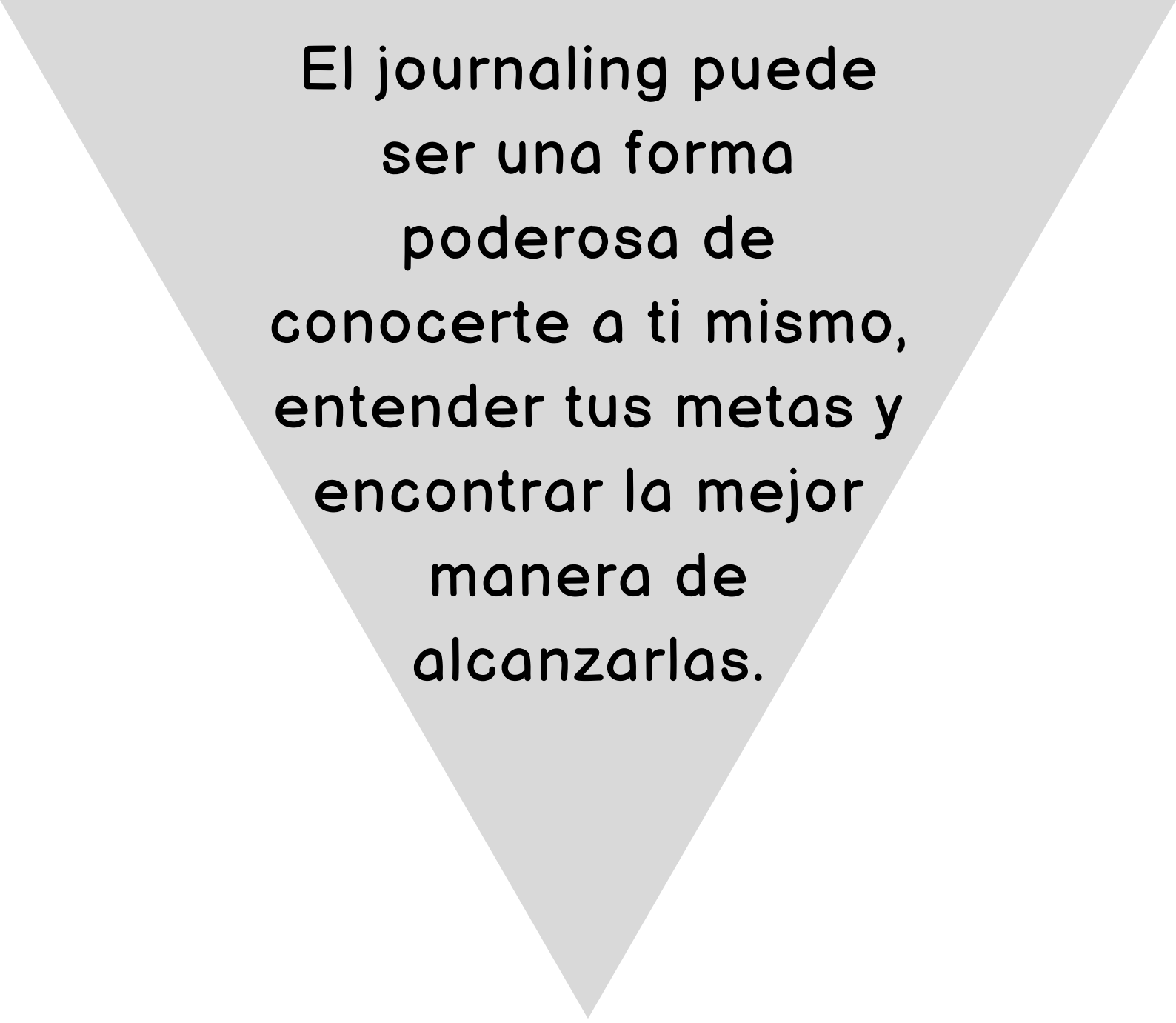
Fecha: _____

¿CUÁL ES TU INTENCIÓN PARA ESTA SEMANA?

¿QUÉ OBJETIVOS QUIERES ESTABLECER
PARA LA SEMANA?

¿CÓMO SE VE EL "ÉXITO" PARA TI ESTA
SEMANA?

¿CUÁLES SON TUS PRIORIDADES ESTA
SEMANA?



El journaling puede
ser una forma
poderosa de
conocerte a ti mismo,
entender tus metas y
encontrar la mejor
manera de
alcanzarlas.

También puede ayudarte a manejar el estrés o la ansiedad que puedas estar sintiendo.

Usa estas preguntas como herramientas para reflexionar, establecer intenciones y crecer.

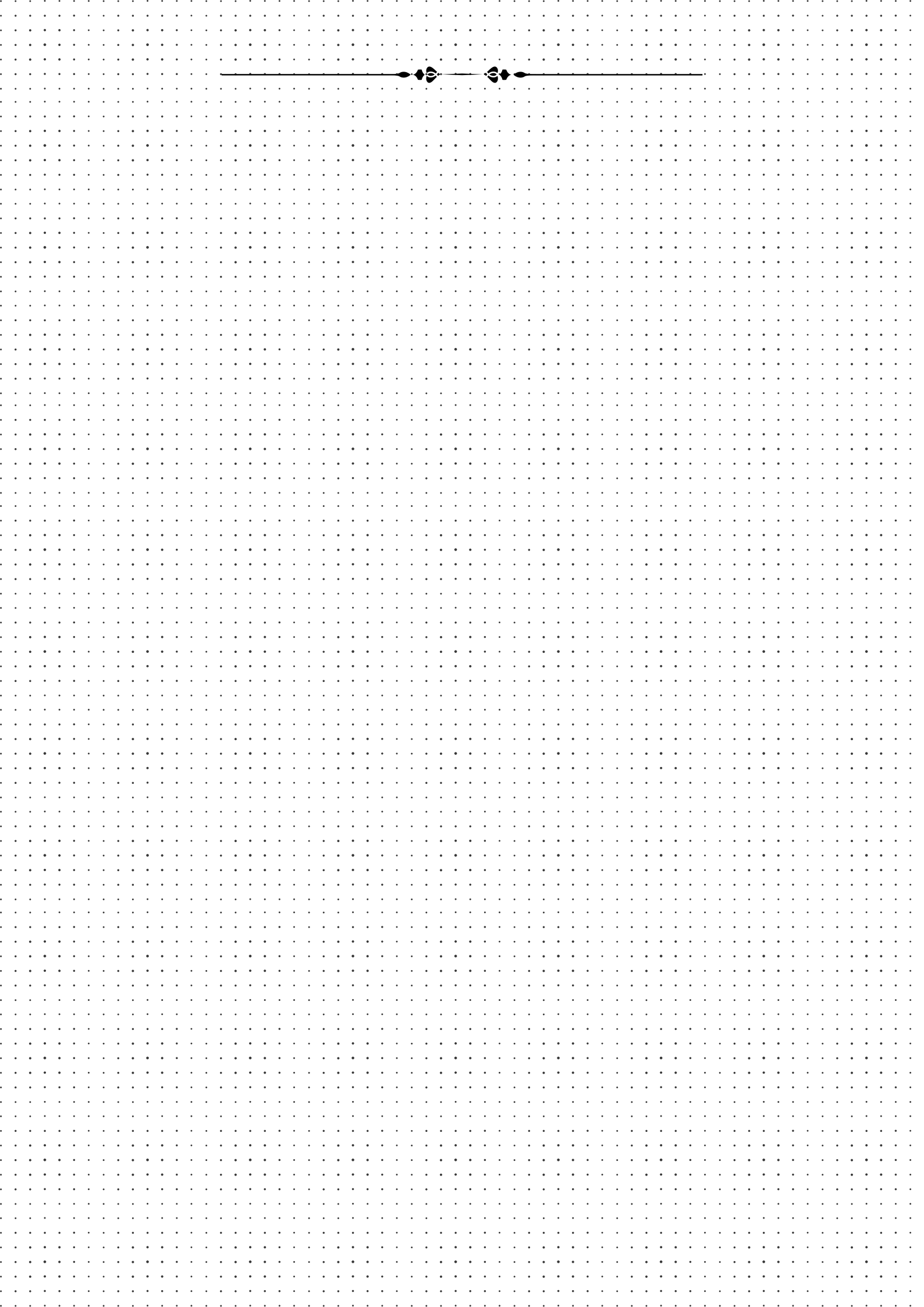
¡Descubre cómo el journaling puede ser una herramienta increíble para convertir tus sueños en realidad!

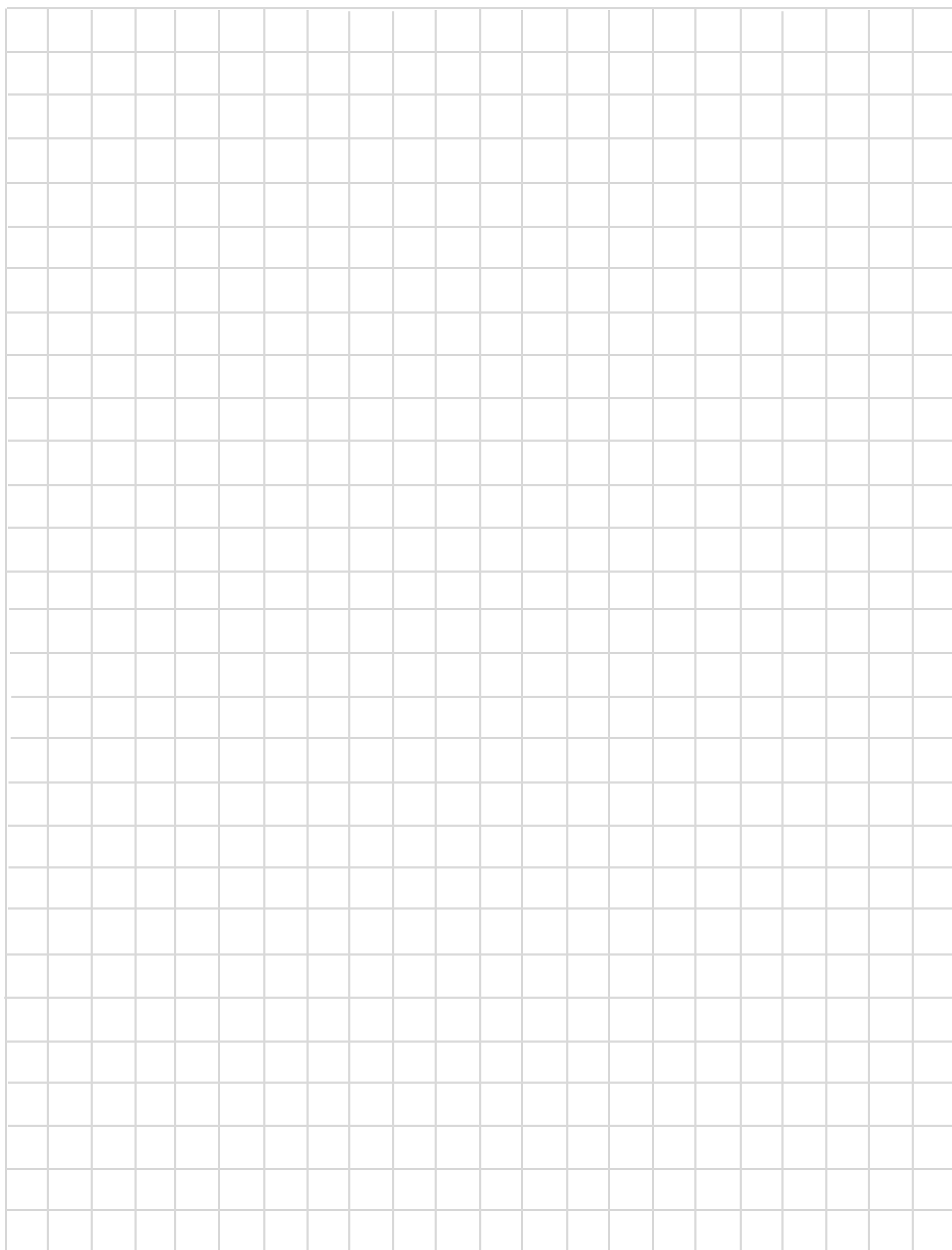


A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.



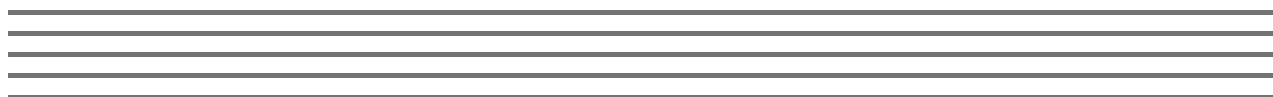
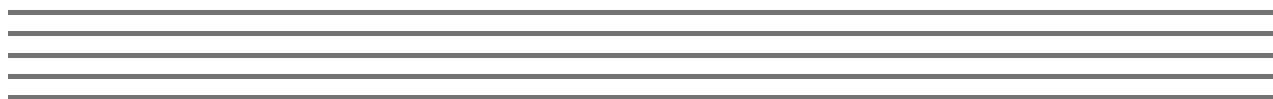






A series of horizontal lines for writing, consisting of 21 evenly spaced lines spanning the width of the page.

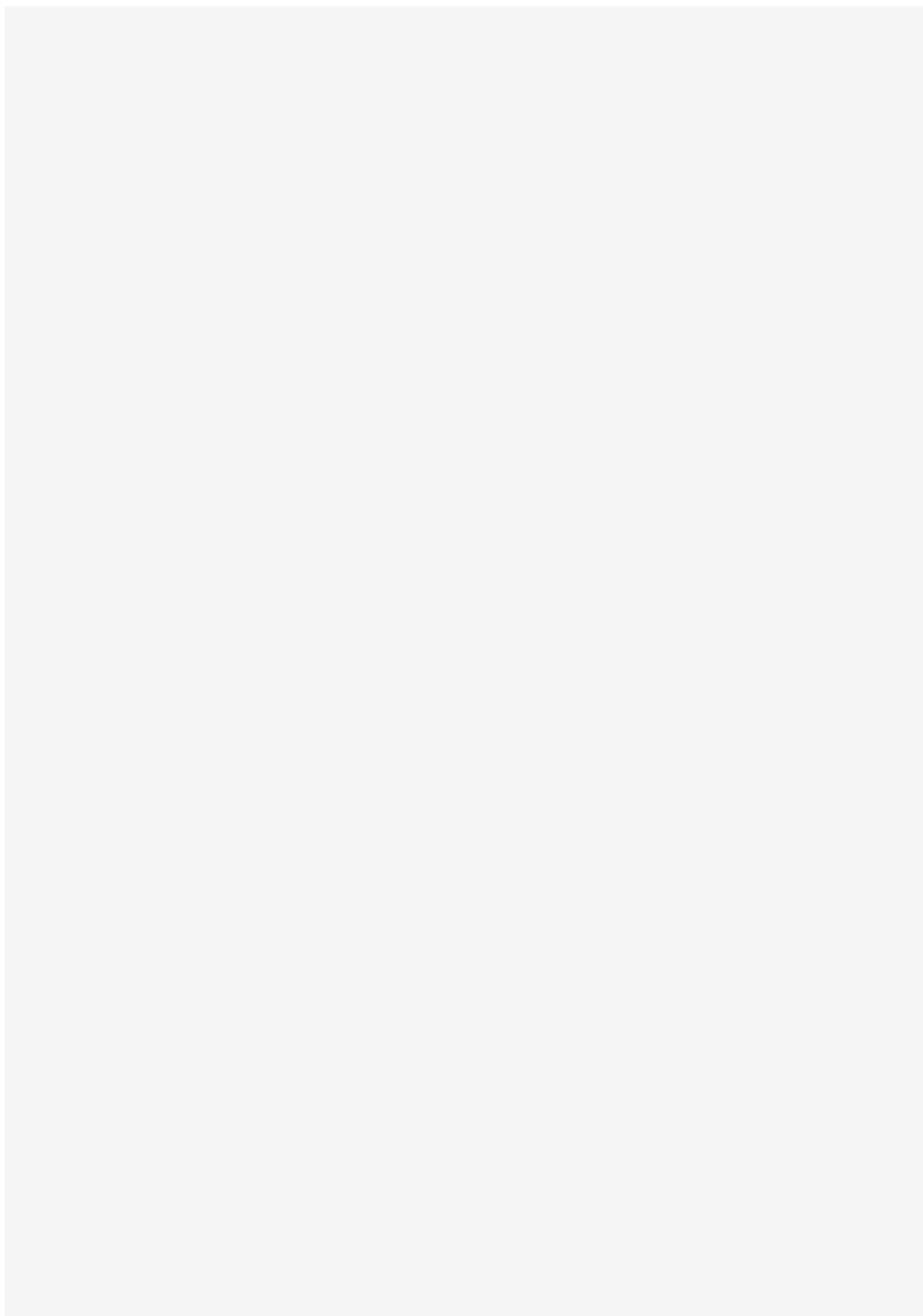






Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for letter formation.





DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

