

# BIENESTAR CON SERENIDAD

DIARIO DE AUTOCUIDADO



SESIÓN 18

Un diario de autocuidado para cerrar el año  
con intención y autoconciencia.

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE



Bienestar Emocional

# Cierra el año con **GRATITUD**



*El final del año es una oportunidad para mirar atrás con gratitud.  
Cada experiencia, buena o mala, ha dejado una enseñanza.*

## **Pautas:**

1. Escribe tres cosas por las que estás agradecido este año.

---

---

---

2. ¿Qué lecciones importantes has aprendido este año?

---

---

---

3. Piensa en un momento difícil. ¿Cómo has crecido gracias a él?

---

---

---

### **Actividad creativa:**

**Dibuja o escribe palabras clave que representen los momentos más memorables de tu año.**



# LIBERACIÓN DE CARGAS EMOCIONALES

Dejar ir es un acto de amor propio.

Reconciliarse con lo que no podemos cambiar nos permite abrir espacio para lo nuevo.

## Pautas:

1. Haz una lista de situaciones o emociones que quieres dejar atrás.

---

---

---

2. Escribe una carta breve a ti mismo sobre cómo te liberarás de esas cargas.

---

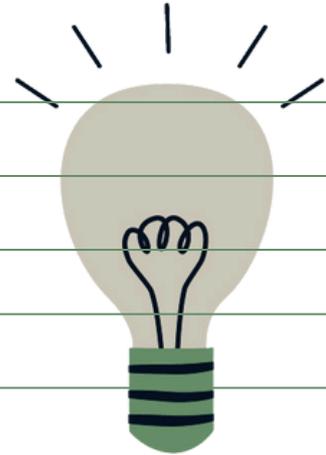
---

---

---

---

---



3. Reflexiona: ¿Qué emociones positivas quieres priorizar en tu vida?

---

---

---

# VISUALIZANDO EL NUEVO AÑO

El próximo año está lleno de oportunidades.  
Crear una visión clara nos ayuda a avanzar con propósito.

## Pautas:

1. Escribe tres intenciones claras para el próximo año.

---

---

---

2. ¿Qué pasos pequeños puedes dar para alcanzar tus metas?

---

---

---

3. Reflexiona: ¿Qué nuevos hábitos o prácticas quieres incorporar?

**Crea tu “árbol del año nuevo”.**

Cada rama representa una intención o meta, y las raíces simbolizan los valores que te sostendrán.

Escribe en cada uno de ellos lo que sientas.



# CUIDÁNDOTE EN EL PRESENTE



El autocuidado no es un lujo, es una necesidad. Conectar contigo mismo fortalece tu mente, cuerpo y espíritu.

## Pautas:

1. ¿Qué actividades te nutren física, emocional y mentalmente?

---

---

---

2. Diseña una rutina diaria o semanal de autocuidado.

---

---

---

3. Reflexiona: ¿Cómo puedes mostrar más amor y compasión hacia ti mismo?

---

---

---





Haz una lista de **momentos de felicidad** que quieras regalarte cada semana.

Añade colores o dibujos que los representen.

---

---

---

---

---

Este diario es un compañero para tu camino hacia el autoconocimiento. No tienes que completarlo de una sola vez; vuelve a él siempre que lo necesites.

El final de un capítulo es el comienzo de otro. Que este nuevo año sea un reflejo de la mejor versión de ti mismo.

#### **Un brindis por ti:**

*Al llegar al final de este recorrido emocional, recuerda que este año, con todos sus altibajos, ha sido parte esencial de tu camino. Cada lágrima, cada risa, cada momento de duda o certeza te ha llevado un paso más cerca de conocerte mejor.*

*El final del año no es un cierre definitivo, sino un punto de reflexión. Es el instante en el que eliges lo que quieres llevar contigo y lo que prefieres soltar. Es el momento de abrazar tus logros, perdonarte por tus errores y mirar al futuro con esperanza.*

*Tómate un momento ahora para hacer un brindis simbólico por ti mismo:*

- *Por tu valentía al enfrentar los retos.*
- *Por tus logros, grandes y pequeños.*
- *Por los momentos en los que no te rendiste.*

#### **Un Recordatorio Final:**

*No estás solo en este viaje. La persona que te acompañará en cada paso del próximo año eres tú. Trátate con amor, compasión y paciencia. El camino no será siempre fácil, pero cada día tienes la oportunidad de construir un nuevo comienzo.*

*Que el próximo año sea un espacio para crecer, amar y florecer en todas las formas que desees.*

*Con gratitud y alegría*