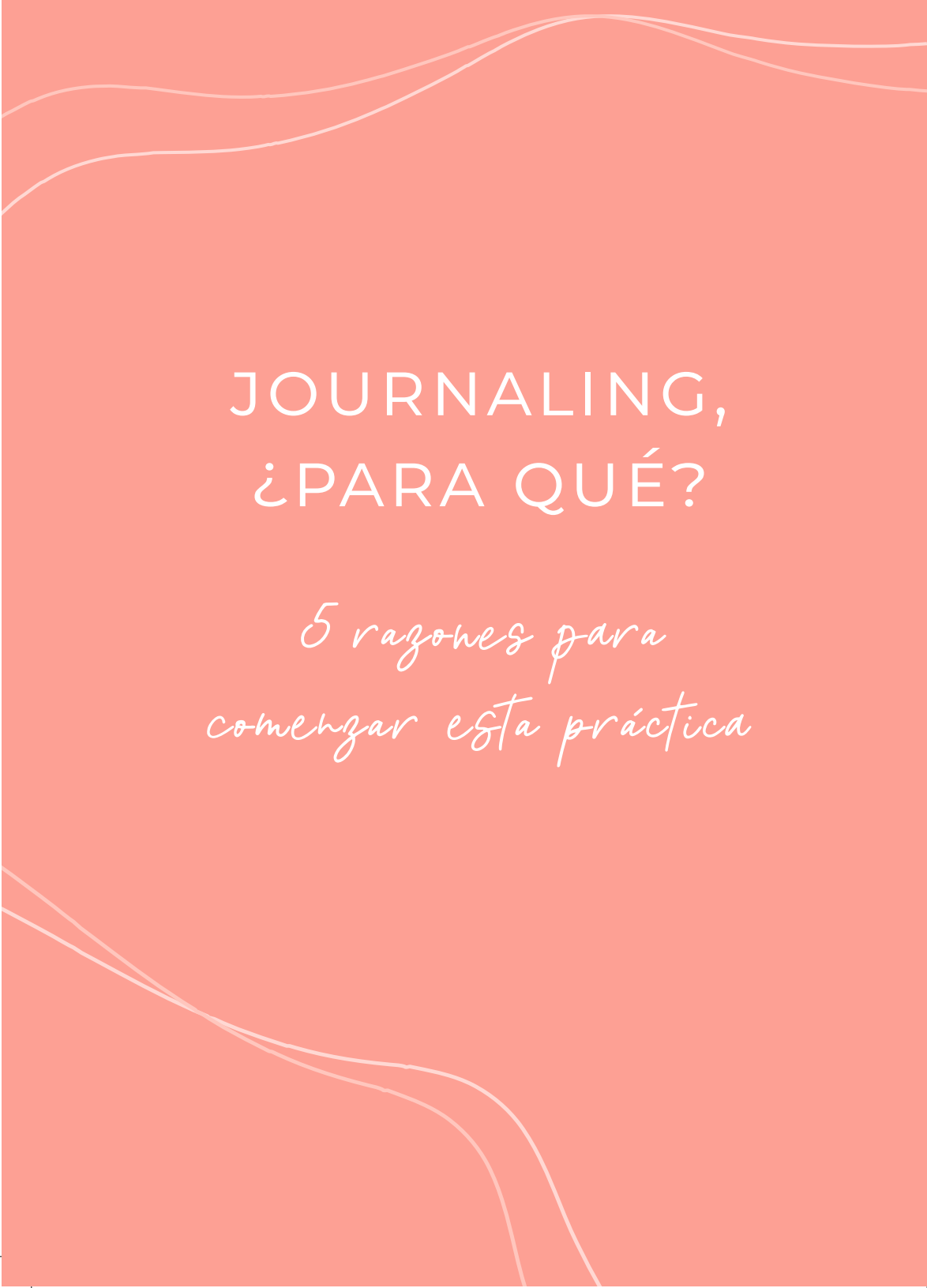


Regálate
5 minutos





JOURNALING, ¿PARA QUÉ?

*5 razones para
comenzar esta práctica*

1. El primer "¿para qué?" que te quiero regalar para encontrar las respuestas que te han traído hasta este lugar de partida es simple. Está más que demostrado que el journaling es uno de los métodos más eficientes para obsequiarte un día que parta de manera distinta y que pueda cambiar y dar un giro a tu mente hacia un foco de gratitud y bienestar. Ahora bien, la clave y lo más difícil es ser constante.

Seguir una estructura que te enfoque en lo que es bueno para ti, en lo bueno que pasó en tu día, en lo que agradeces y en lo que sí eliges pensar cuando se acaba el día, hará más fácil que le des consistencia a un hábito para cultivar tu bienestar.

Hoy vengo a regalarte la posibilidad de poner tu conciencia en el hoy. Que puedas comenzar un nuevo día que parte desde otro lugar; desde un lugar más amable contigo, con la vida y con el mundo que te rodea.

2. Este journal se basa en principios de la psicología positiva y también de la terapia centrada en la compasión. Entonces, eso que a los psicólogos nos ha costado más de miles de años descubrir, te lo dejo en este maravilloso journal, que espero te inspire a tener una vida más plena y en paz.

Tenemos la certeza de que las prácticas que aquí te dejo, nos hacen mejor, que nos alejan de pensamientos depresivos o ansiosos y que nos ayudan a ver la vida desde un lugar más amable. En un mundo que nos llena a ratos de hostilidad, acá te encontrarás contigo en la paz.

Shauna Shapiro tiene una famosa frase que dice “lo que practicas, lo refuerzas”, y la realidad es que si logramos convertir estos ejercicios en hábitos tendremos una vida más plena. Entonces, ¿por qué no hacerlo?, ¿por qué no intentarlo? ¿Por qué no hacer algo que me hace bien? Solo podría retenerte el miedo disfrazado de excusa. Y mientras tanto yo puedo asegurarte que si lo intentas llegarás a un mejor lugar. ¡Vamos por más!

3. Esta tercera razón la vas a encontrar divertida, porque este journal es justamente para quienes no hacen journaling. Muchas personas que escriben sin estructura sienten el inconsciente y la necesidad de narrar la vida en un journal. Este journal te va entregar una estructura sencilla, con la que no podrás inventar excusas del tipo: “no tengo tiempo”, “no me gusta escribir”, “no se me da fácil”, “no sé qué hacer frente a una hoja en blanco”.

4. Esta es una de las razones que más me gusta si te animas a hacer este journaling: podrás acceder a todo eso que va pasando en tu día a día, mes a mes o año a año. La última vez que miraste fotos de años anteriores, ¿sentiste esa clásica nostalgia de pensar en qué estabas? Acá te regalarás la misma posibilidad: poder abrir tu journal en cualquier página y mirar en qué estaba tu vida, tu mente y tu corazón en ese día, mes o año.

¿Qué agradecías? ¿Qué era importante para ti? ¿Cuáles eran las afirmaciones que necesitabas? ¿cuáles de esas afirmaciones se fueron transformando en pensa-

mientos positivos? ¿Cómo todo eso que te dijiste afectó los días, meses o años que vinieron?

Tendrás una mirada que hablará de ti, de tu capacidad de reinventarte, de agradecer, de tener disciplina y de cultivar tu bienestar. Porque si hay algo claro es que eres tú quien crea tu realidad.

5. ¿Te cuesta comprometerte? ¿Eres de esas personas que sueltan lo que empiezan, que les cuesta perseverar en eso que se proponen? Bueno, te doy la bienvenida. Eres tan humano como yo.

Este journal viene a regalarte distintas frases, tips e incluso algunos engaños que te ayudarán escribir frecuentemente. Sin darte cuenta, verás cómo al final se te hará natural escribir día a día, porque lograrás transformarlo en un hábito. Uno tan valioso que lo necesitarás como quien necesita lavarse los dientes. Todo parte por la práctica y cuando esta se torna beneficiosa, siempre querremos más de ella.

Te darás cuenta que con solo regalarte por cinco minutos un abrazo, un pensamiento, una afirmación, una frase inspiradora y unas líneas que salgan de tu corazón: **TODO ES POSIBLE.**

The background of the image features soft, flowing pink and peach-colored waves. A solid, slightly darker pink vertical bar runs along the right edge of the frame. Centered in the middle of the image is a handwritten-style text in black ink.

Recuerda siempre:
la magia comienza
contigo.



AVISO

Solo una pequeña advertencia: este journal NO es una pastilla mágica que cambiará tu vida por completo. Es solo un intento más por empezar un nuevo camino que no sabemos dónde terminará. Este journal no es mágico, pero el trabajo que hagas con él puede serlo.

Ten siempre presente que la magia no aparece en los papeles, ni en los planes, ni solo en las ideas. La magia aparece en el mundo real, cuando trabajamos para eso que soñamos.

Como todo inicio va a requerir de valentía, de salir de tu zona de comodidad y este inicio también va a requerir que a veces no podemos, que aunque queramos cultivar nuestro bienestar, algunos días nos gana el miedo, la flojera, la frustración o el desánimo. Solo quiero dejarte claro que eso también es humano y es en esa humanidad compartida donde siempre existe la posibilidad de abrazarnos y permitirnos no poder, porque no pasa nada.

Toma fuerzas, toma acción y haz que la magia ocurra. Ten siempre presente que la magia se manifiesta de infinitas maneras, en momentos felices, en tiempos de paz, en espacios de dolor y de frustración, puede ocurrir siempre y en todo momento.

La magia muchas veces está en cómo decides vivir el día a día con una presencia plena. Empezar este journal es regalarte la posibilidad de vivir con el foco en el aquí, en el ahora y en el HOY.

*En estas páginas quedará tu hoy
plasmado para tu nuevo mañana.*

¿POR QUÉ EMPEZAR UN JOURNAL?



Lo primero es tener claro que hacer journaling es construir un nuevo hábito. Y así como aprendiste a lavarte los dientes, ahora aprenderás a conectarte conscientemente con tu hoy, ojalá a diario.

Nadie dice que construir un hábito es fácil. Es más, se necesitan más de sesenta repeticiones, al menos, para lograrlo. ¿Te acuerdas de cuántas veces dejaste tus dientes sin lavar?, ¿te acuerdas de cómo recordabas que te hacía bien y que tenía un sentido? Puedo asegurarte que te tomó cierto tiempo y que cada vez que lo olvidaste quizás alguien más te lo recordaba.

Hoy tendremos que hacer el mismo trabajo, tener alguna estrategia que nos ayude a no dejar de hacer eso que sabemos nos hace bien. Te recomiendo dejar este journal a la vista o guardado en el cajón de tu mesita de noche, para que cada vez que lo veas te acuerdes de llenarlo.

Probablemente, en un comienzo, habrá varios días en que lo olvidarás por completo, pero de seguro poco a poco, cuando empieces a sentir lo bien que te hace, lo internalizarás como una de las cosas necesarias para tu bienestar diario.

¿Te pasa que hoy te olvidas de lavarte los dientes? Probablemente no puedas siquiera empezar o terminar el día sin hacerlo. Acá intentaremos que sea lo mismo. Al des-

pertar tendrás tres preguntas para llenar y al acostarte tres más para revisar tu día.

Además, te iré regalando algunos ejercicios, para que puedas empezar a tratarte con mayor amabilidad y amor. Porque este journaling te ayudará a cultivar los cuatro pilares fundamentales para tu bienestar.

Según Richard Davidson, creador de Center for Healthy inds, existen estudios que avalan no solo que podemos cultivar nuestro bienestar, sino que también podemos trabajar y practicar para lograrlo. Aquí te los quiero presentar:

TOMA DE CONCIENCIA O AWARENESS

LO QUE ES

La toma de conciencia o awareness es la posibilidad de generar una atención aumentada y flexible a tu entorno y a tus señales internas, como sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos.

Este aumento de la atención puede trabajarse y practicarse, hasta llegar a la metaconsciencia. Esta es cuando, por ejemplo, en las meditaciones te das cuenta de que tu atención se ha ido o cuando nos perdemos en la lectura porque nuestros pensamientos se han ido a otra parte.

Tomar conciencia es mirar lo que está sucediendo en nuestra mente.

LO QUE PARECE

Tener la capacidad de notar pensamientos, sentimientos y sensaciones a medida que van surgiendo en tu día a día. Comúnmente la llamamos atención plena o mindfulness. Es decir, estar plenamente conscientes de lo que estamos viviendo en el minuto; en el aquí y el ahora.

Esta toma de conciencia nos ayuda a evitar estar distraídos o piloto automático mientras vivimos y hacemos nuestras tareas cotidianas.

LA CIENCIA DE LA CONCIENCIA

La ciencia ha demostrado que las personas más conscientes tienen mayores niveles de bienestar y emociones positivas.

La distracción aparece como el principal detractor de la conciencia y puede afectar las funciones ejecutivas y aumentar el estrés, la ansiedad y los síntomas de déficit atencional y depresión.

Existen estudios que dan cuenta de los efectos que la distracción puede tener en nosotros; nos enferma y nos estresa. Incluso este mismo estrés, por vivir en piloto automático, puede dañar nuestra salud y producir respuestas relacionadas en general con inflamaciones y con el envejecimiento prematuro.

CONCIENCIA EN LA PRÁCTICA

Cierra los ojos y toma 10 respiraciones profundas, contando cada una en silencio y notando cómo se siente cada inhalación y exhalación en tu cuerpo.

¿Qué notaste? No importa lo que surja porque todo está bien. Sentir esa respiración y detenerse es lo que importa. Si quieres una práctica guiada puedes encontrarlas en mi podcast de Spotify: “Quiérete, cuídate y abrázate”. Puedes partir con la práctica más corta o con la que creas pueda ayudar según lo que necesites.

Este journal te ayudará a estar más consciente de qué quieres para esta jornada o qué fue lo que pasó y qué pensamientos te ayudaron. El poder dedicar unos minutos a escribir, claramente nos da la posibilidad de tener más conciencia de nuestro presente sin olvidarnos que cada día ES un tremendo regalo.

Crea conciencia de tu aquí y de tu ahora, obséquiate cinco minutos para pensar, afirmar y abrazar todo lo que cada día trae consigo.

CONEXIÓN

LO QUE ES

La conexión es poder vivir y sentir el cuidado y el vínculo hacia otras personas. Estos vínculos son tu red en la vida, tu tribu.

Tener estas relaciones y la sensación de conectar y coexistir con otras personas nos da la alegría de sentir amor, compañía y cariño incondicional.

LO QUE PARECE

Reconocer que somos humanos y que es en esa misma humanidad que reconocemos las diferencias y los sufrimientos, tomando conciencia de que cada persona vale y es importante tan solo por existir.

La conexión nos permite comprender la perspectiva única de cada una de las personas que nos rodean. Reconocer su historia, sus fisuras, sus penas y alegrías no permite entender que son seres dignos de amor, respeto y compasión.

La conexión nace de tu capacidad de mostrar aprecio a las personas cercanas, reconociéndolas y compartiendo con ellas simplemente porque agradeces que estén en tu vida.

LA CIENCIA DE LA CONEXIÓN

La formación de primeras impresiones negativas (o incluso neutrales en algunos casos) puede conducir potencialmente a la apatía, el sesgo intergrupal y la percepción de aislamiento social.

Las relaciones sociales son mejores predictores de la salud que algunos factores biológicos y económicos.

Hacer inferencias sobre alguien que percibimos como similar activa la corteza prefrontal ventromedial, que es fundamental para la percepción de seguridad social y los sentimientos de conexión social.

Un estudio del *Center for Healthy Minds* señala que solo treinta minutos de meditación de compasión por día por dos semanas mostraron cambios en los comportamientos de cuidado de las personas, así como cambios mensurables en el cerebro.

CONEXIÓN EN LA PRÁCTICA

Una gran práctica es empezar a mirar lo positivo de las otras personas, en vez de centrarnos en el juicio o la crítica.

Para partir puedes cerrar tus ojos y pensar en una persona que quieres ¿Qué admiras? ¿Qué característica suya te hace una mejor persona? ¿Qué te gustaría aprender de ella? Puedes acordarte de alguna situación en la que salieron a relucir esas cualidades. En tu mente o la próxima vez que se vean puedes agradecerle.

Haz este ejercicio poco a poco: anda poniendo en tu mente a personas que quizás no conoces tanto o con quien te cuesta relacionarte. Si puedes hacer esta práctica comenzarás a notar cambios en la vida diaria: tu contacto con esa persona será más cálido, contenedor y compasivo.

Con este journal podrás tener más conciencia de quiénes te acompañan, quiénes hicieron de tu día un día especial, a quiénes necesitas agradecerles por formar parte de tu vida. Poder tomarnos cinco minutos para observar la jornada y ver quiénes aparecieron en ella, nos ayuda conectar y saber que su presencia en tu vida es un regalo que no hay que dar por sentado.

INSIGHT/ CAPACIDAD DE MIRARTE

LO QUE ES

Esta es la capacidad que tenemos de mirar quiénes somos, lo que sentimos, lo que nos mueve, lo que pensamos. Es la capacidad de volcar la mirada hacia adentro, confiando que es ahí donde encontrarás respuestas y podrás dejarte vivir, sentir y pensar lo que venga con la vida.

A través del insight te pones en contacto con tus emociones, pensamientos y creencias; dándote cuenta que son estos lo que dan forma a tu experiencia y cómo te sientes contigo.

LO QUE PARECE

Tu capacidad de mirarte radica en tu capacidad de reconocer tus emociones y pensamientos, ya sea uno que te genere rabia, miedo, tristeza o alegría. Es tu capacidad de mirar cuando te estás autocriticando muy severamente; o cuando te miras y te das cuenta de algo que nunca habías visto.

La capacidad de mirarte te hace un experto ti mismo, y va de la mano con poder detenerse a ver cómo nos sentimos, a qué le tememos, qué nos reconforta, qué nos hace estar bien o qué necesitamos para lidiar con los desafíos cotidianos.

Poder mirarte implica poder preguntarte. Poder mirarte implica abrazarte con más amor y compasión, porque no siempre aparecerán cosas agradables. Poder mirarte es aceptar que eres luz y eres sombra, y que puedes convivir con ambas.

El insight te permite tener una perspectiva de ti en este mundo; mirarte desde una perspectiva mucho más amplia que implica más reflexión. La capacidad de mirarte tiene que ver con el espacio que te das para ser curioso con lo que eres y lo que sientes.

LA CIENCIA

La ciencia nos muestra que nuestro cerebro es mucho más traicionero de lo que quisiéramos; que tiene una biología que por un lado responde de manera primitiva y por otro de forma evolucionada. A veces se pierde entre estas dos maneras y va haciendo que nos volvamos más críticos y tengamos creencias rígidas que nos hacen muchas veces aislarnos o rumiar.

Así nuestro engañoso cerebro va transformando pensamientos y conductas muchas veces en más destructivas que constructivas.

Muchas veces es simplemente la biología o la genética de tu cerebro la que te lleva a pensar mal de ti, a no atreverte, a cargar con una pena, angustia o ansiedad excesiva. No es tu culpa, es tu cerebro te traiciona, y muchas veces creemos verdad todo lo que nos dice.

Múltiples investigaciones demuestran que cuando trabajamos por tener pensamientos compasivos y de aceptación, disminuyen considerablemente los trastornos de salud mental y aumenta la sensación de bienestar.

No podemos olvidarnos que tenemos que trabajar duro para poder sostener el buen hábito de este journal que es una prueba desafiante, pero que sabes que te hace bien.

Los estudios científicos muestran que mientras más trabajes tu yo compasivo, mientras más puedas mirarte, hablarte y tratarte amablemente, los cambios a nivel de procesamiento cerebral serán mayores y más duraderos. Nuestro cerebro es complejo, pero lo bueno es que si lo trabajas se amolda como una plasticina, genera nuevas rutas y nos hace cambiar.

Entonces, ¿por qué no hacer algo que nos hace bien?
¿Por qué no intentarlo?

EL INSIGHT EN LA PRÁCTICA

Cualquier espacio en que puedas detenerte y mirarte desde otro lugar implica insight. El que puedas cuestionarte, tanto en cosas grandes como pequeñas, es vivir tu capacidad de pensarte.

El mirarte implica la capacidad de poder detenerte y darte el tiempo para hacerlo. La mayoría de las veces, nos come la vida, nos hace funcionar en piloto automático y no somos capaces de mirarnos, sentirnos y abrazarnos. Apagar ese piloto automático depende solo de TI y de las decisiones que tomes.

El insight es asumir el cambio como parte de tu vida y estar abierto a mirar y pensar esas transformaciones que deseas empezar. El cambio parte de una idea, pero se hace real cuando comienzas a hacer algo.

Poder llevar un journal es intencionar que ese insight suceda a diario. Porque nos invita a detenernos a pensar en nosotros y en esta vida, mientras buscamos una nueva manera de tratarnos desde un lugar más compasivo y amable.

PROPÓSITO

LO QUE ES

El propósito es poder encontrar sentido a la vida, lo que nos hace levantarnos día a día a buscar algo que encienda nuestra alma. Muchas veces en las locuras de los deberes, nos olvidamos de los deseos, los sueños y las motivaciones. Sin darnos cuenta vamos perdiendo nuestro propósito: se va nublando nuestra vista y nuestra vida.

El propósito no tiene que ser un gran sueño o algo inalcanzable. ¿Tendrá un sentido en específico nuestra vida? Soy de las que piensa en que nos transformamos tantas veces como nos desafía la vida, y con ello nuestro sentido y significado va cambiando en conjunto con nuestra alma.

Muchas veces ese significado se relaciona con buscar y encontrar tu luz, o entregar esa luz a otro. A veces el significado está puesto en el amor o en la familia, en contribuir con nuestro granito de arena desde nuestros talentos. Lo importante es saber el valor que le da a nuestra vida, y que aunque cambie y se transforme, es la motivación más profunda que nos mueve y que muchas veces nos hace llevar una vida más en paz.

SI PENSARAS EN TU PROPÓSITO:
¿CUÁL SERÍA HOY?
¿CUÁL FUE EL DE HACE AÑOS?
¿CÓMO Y CUÁNTO HA CAMBIADO?
¿CUÁNTO TE SIGUE MOTIVANDO?
¿ESE PROPÓSITO SE DIVIDE EN TU DÍA A DÍA
Y PUEDES VIVIRLO Y SENTIRLO?

Cuando nuestra vida pierde propósito es como una flor que está por marchitarse. Necesitamos sanarla, replantarla y regarla para que vuelva florecer. Necesitamos encontrar otro norte, para no naufragar en el caos que a ratos se transforma la vida.

Busca tu propósito sin ambicionar demasiado, sino pensando que cualquiera este sea, será tu aporte al mundo. Tú serás tu propia luz y el propósito será el camino que haces al andar.

LO QUE PARECE

Si lo bajamos a la realidad, nuestro propósito aparece en nuestro día a día, porque es nuestro norte cuando nos relacionamos con quienes queremos o cuando nos vemos enfrentados a tomar una decisión.

Si eres capaz de vincular cualquiera de tus actividades diarias a tu valor y propósito, sin duda cada una de esas

pequeñas cosas del día se volverán más significativas. Hasta lavar los platos podría ser un gesto significativo de generosidad y amor por las personas que te rodean.

La mayoría de las veces podemos vincular lo que hacemos y elegimos diariamente con nuestro propósito de vida. Incluso podemos aprender de los problemas, conflictos o dificultades podemos mirarlos como desafíos y aprendizajes que nos trae este mismo propósito.

Es muchas veces en nuestras heridas, fisuras e historia donde encontramos el propósito. Lo que nos mueve a sanar internamente puede ser también un gran sentido para nuestra vida. Es importante no olvidar que en la oscuridad también podemos encontrar nuestras luces y descubrir hacia dónde nos guían.

¿QUÉ DE TU HISTORIA TE MUEVE HOY?
¿QUÉ HERIDA MARCÓ TU CAMINO?
¿CÓMO QUIERES DARLE SENTIDO A ESA HISTORIA
O FISURA DE TU VIDA?
¿QUÉ PROPÓSITO TUVO PARA TI?

Date la posibilidad de descubrir tus fisuras y darles significado. De sentirlas, vivirlas y abrazarlas. Eso que te tocó vivir puede tener un tremendo sentido y puede ser ese granito de arena que deseas regalarte a ti o al mundo.

LA CIENCIA

La ciencia y las investigaciones demuestran que un fuerte sentido de propósito se relaciona con mejoras en la sensación de bienestar.

El sentido de la vida incluso surge como un factor clave que nos ayuda a predecir la resiliencia y la capacidad que tenemos de recuperarnos de eventos traumáticos. Autores como Viktor Frankl y Edith Eger son dos grandes autores que demuestran que buscar el sentido a la vida

incluso en los peores momentos hace que nazca esa luz que permite seguir adelante.

Viktor Frankl, en su libro “El hombre en busca del sentido”, señala que “La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por la falta de significado y propósito”.

Un estudio pionero descubrió que las personas que priorizaban sus valores trascendentales y su propósito de vida, tenían una actividad cerebral diferente justo en la parte de la amígdala que es la encargada de las respuestas de lucha.

Finalmente tus valores más trascendentales, tu significado de la vida y el sentido que le des no solo te ayudan a regularte emocionalmente, sino que también te cuidan, te hacen más consciente de lo que necesitas y te activan la motivación a vivir. El propósito cambia y se transforma en tu guía a lo largo de tu vida.

EN LA PRÁCTICA

¿Qué podemos hacer en nuestro día a día para buscar ese propósito? Lo primero y más importante es que tengas la capacidad de estar en el aquí y en el ahora, que te des la oportunidad de sentir el hoy como lo único real en que puedes buscar un sentido.

En el hoy construyo mi mañana, sin vivir en el hoy realmente no vivo; encontrar ese sentido de la vida tiene que ver con cómo me levanto, qué elijo decirme, qué decido mirar y qué quiero hacer realidad en mi día.

Nuestro gran regalo es el hoy, sin embargo, vivimos preocupándonos del futuro y sintiendo nostalgia por el pasado. La invitación a escribir diariamente es también poner tu propósito y mirada en el hoy.

¿CÓMO QUIERES VIVIRLO?
¿DÓNDE QUIERES PONER LA ENERGÍA CADA
DÍA CUANDO TE LEVANTAS?
¿ESTÁS DISPUESTO A DARTE LA POSIBILIDAD
DE VIVIR MÁS CONSCIENTE EN EL HOY?

Y ten siempre presente que si tu hoy está siendo desafiante o te tiene entre las cuerdas, con mayor razón necesitarás encontrar ese sentido. Casi siempre cuando estamos mal o pasando por momentos difíciles dejamos de hacer justo lo que nos hace bien, porque pensamos que no tenemos tiempo o que no tenemos ánimo o que no lo merecemos.

Recuerda, sobre todo si estás en un momento de dificultad, detente y haz más de lo que te hace bien. Para y piensa en tu hoy. Detente y encuentra ese sentido. Pregúntate :

¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR FORMAS DE SER
MÁS AMABLE CONMIGO EN ESTE MOMENTO?

