


Affirmation Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: describelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: describelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Afirmación de Hoy *(escribe una declaración positiva en tiempo presente, como si ya fuera verdad, ej. 'so...)*

Por qué creo esto *(que evidencia de tu vida apoya esta afirmación? enumera momentos o cualidades es...)*

Visualización *(imagina tu éxito de forma vivida: descríbelo como si fuera real)*

Evidencia de Hoy *(que paso hoy que respalda tu afirmación? incluso los pequeños momentos cuentan)*

Soltando Dudas *(nombra las dudas o creencias limitantes que surgieron hoy: nombrarlas debilita su poder)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*