


Breakup 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

-
- Find a quiet moment each day — morning or evening — and write without self-editing
 - Start with your feelings: name every emotion honestly, even if they conflict
 - Move through each section in order; let each prompt build on the last
 - Return to your affirmation and future vision whenever doubt or sadness spikes
 - Re-read past entries weekly to witness your own healing in real time



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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

Fecha: _____

Cómo me siento *(se honesto. ningún sentimiento está mal. nombralo para domarlo)*

Declaración de amor propio *(algo que aprecias de ti hoy)*

Límite *(un límite saludable que estás estableciendo o manteniendo)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Visión del futuro *(cómo se ve tu futuro ideal ahora?)*

Afirmación de hoy *(una declaración positiva que crees sobre ti)*

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