



Five-Minute 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: _____

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

Mi meta para hoy *(una cosa significativa que quieres lograr hoy)*

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

Mejor Momento *(cual fue el mejor momento o punto culminante de tu dia?)*

Qué Haría Mejor el Mañana *(una cosa que haria manana aun mejor que hoy)*

Fecha: _____

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

Mi meta para hoy *(una cosa significativa que quieres lograr hoy)*

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

Mejor Momento *(cual fue el mejor momento o punto culminante de tu dia?)*

Qué Haría Mejor el Mañana *(una cosa que haria manana aun mejor que hoy)*

Fecha: _____

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

Mi meta para hoy *(una cosa significativa que quieres lograr hoy)*

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

Mejor Momento *(cual fue el mejor momento o punto culminante de tu dia?)*

Qué Haría Mejor el Mañana *(una cosa que haria manana aun mejor que hoy)*

Fecha: _____

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

Mi meta para hoy *(una cosa significativa que quieres lograr hoy)*

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

Mejor Momento *(cual fue el mejor momento o punto culminante de tu dia?)*

Qué Haría Mejor el Mañana *(una cosa que haria manana aun mejor que hoy)*

