Forgiveness 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. Dedica 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: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situacion, decision o evento que llevo a esta leccion)*

Cómo me siento *(se honesto. ningun sentimiento esta mal. nombralo para domarlo)*

Perspectiva de Empatía *(intenta entender por que actuaron como lo hicieron, sin justificar el dano)*

Lo que estoy soltando *(que ya no te sirve? liberalo aqui)*

Autoperdón *(hay algo que necesitas perdonarte?)*

Declaración de Liberación *(completa: elijo conscientemente soltar... y liberarme de...)*