

---




# Mindfulness 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

- 
- Set a brief intention for the day — one quality or value you want to embody
  - Do a slow body scan from feet upward, noting tension, ease, or sensation without judgment
  - Sharpen sensory presence: name 5 things you see, 4 you hear, 3 you feel, 2 you smell, 1 you taste
  - Write 2-3 things you are genuinely grateful for today, being as specific as possible
  - Choose one thought, worry, or expectation to consciously release, then close with a self-compassion note



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*

Fecha: \_\_\_\_\_

**Intención para hoy** *(una palabra o frase para guiar tu día con atención plena)*

**Conciencia del momento presente** *(describe este momento tal como es: sin juicios, solo observación)*

**Observaciones del escaneo corporal** *(de la cabeza a los pies: donde acumulas tensión?)*

**Conciencia sensorial** *(que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas ahora mismo?)*

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

**Lo que estoy soltando** *(que ya no te sirve? libéralo aquí)*

**Nota de autocompasión** *(hablale con la misma amabilidad que le mostrarías a un amigo)*