



Reflection 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 5-10 quiet minutes at the end of your day — after dinner or before sleep
 - Record the single highlight or best moment that made today meaningful
 - Write the most important lesson you learned or observed today
 - Identify one specific thing you could do better — be constructive, not self-critical
 - Name 1-2 things you are genuinely grateful for, then set a clear intention for tomorrow



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

