

Diario Terapéutico

MI CAMINO DE CLARIDAD MENTAL

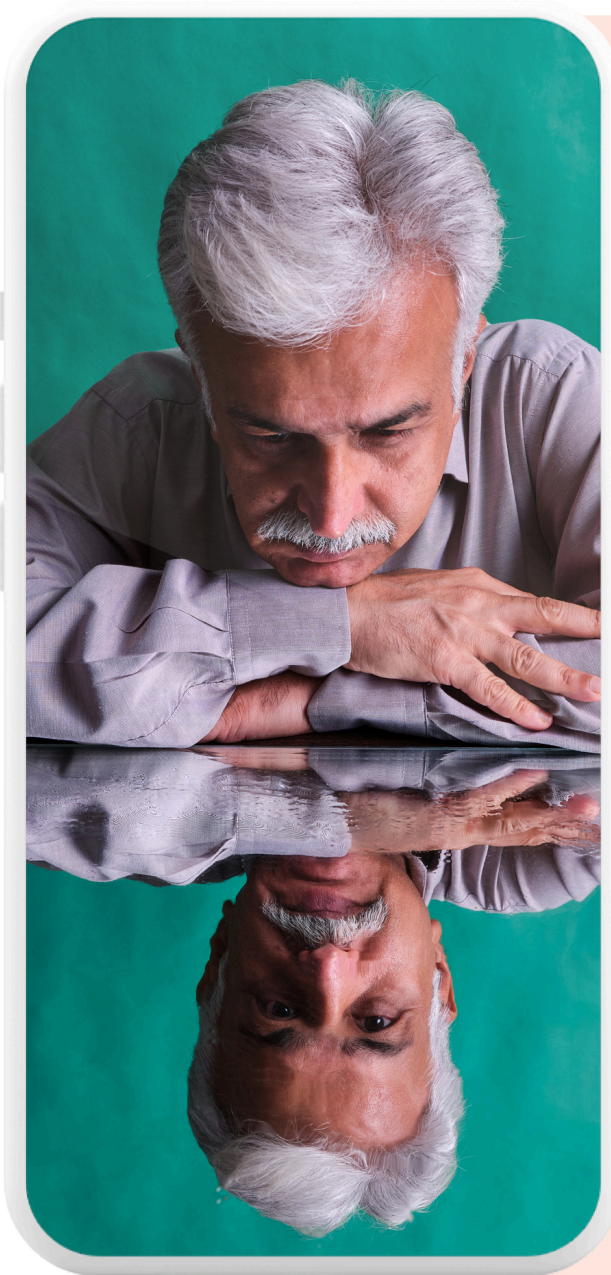


"Este diario será tu espacio seguro para reflexionar, procesar y crecer."

ALVARO LYON ABREU

Consideración Inicial

Desde una perspectiva personal, los diarios terapéuticos están enfocados en gran medida en desarrollar parte de la terapia constructivista. Ahora quiero comentarte que el objetivo principal, es que entiendas que puedes construir el significado de tu realidad a raíz de tus experiencias. Puedes reinterpretar tu vida y encontrar maneras diferentes de afrontar desafíos y problemas.



Nuestra Guía

Corresponde con una serie de pasos desarrollados y aplicados a lo largo de años en sesiones terapéuticas, jornadas de capacitación y desarrollo personal.

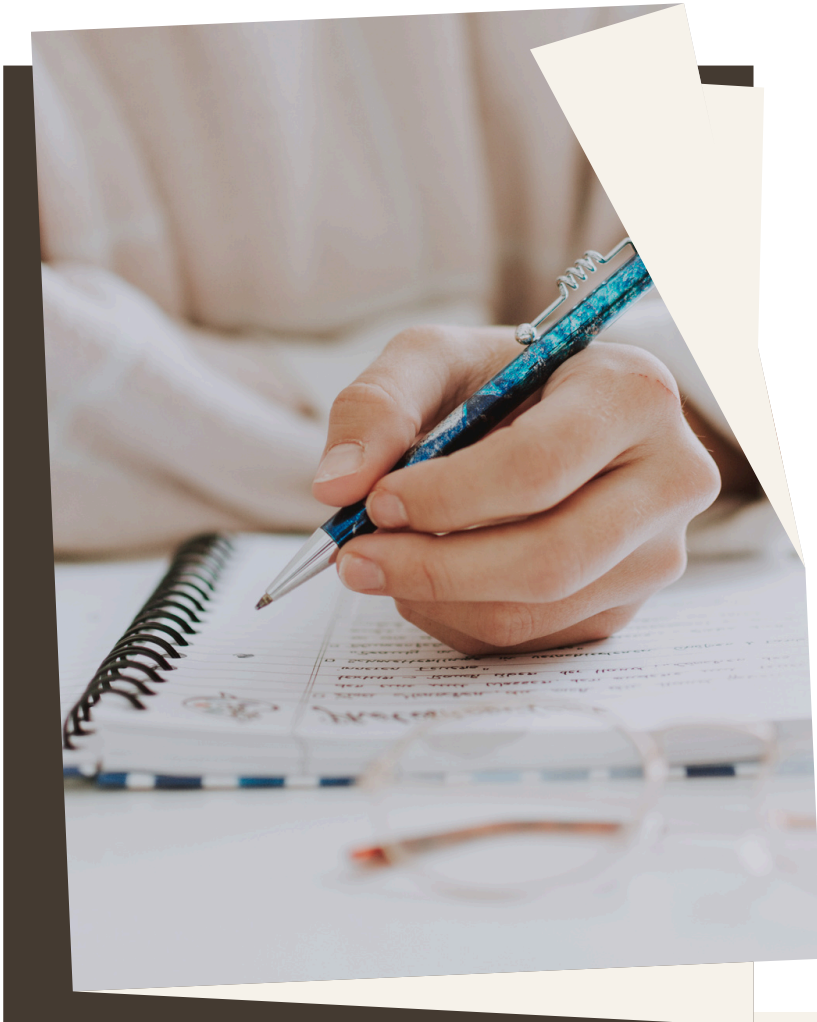
En este caso, he podido observar y medir el impacto de la escritura terapéutica en la toma de decisiones. Contribuye con saber conscientemente y de primera mano todo aquello que bloquea, lastima y evita el bienestar. Cuando las personas de primera mano entienden procesos internos, todo se hace más visible y claro.



Sección 1: Diario de Reflexión Diaria

Diario de Reflexión Diaria

Objetivo: Dedicar unos minutos a reflexionar sobre tus emociones. Usa este diario como un espacio para liberar lo que sientes sin miedo ni juicio.



Responde diariamente las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me siento hoy, realmente?
- ¿Qué pensamientos dominan mi mente en este momento?
- ¿Qué hice hoy que me hizo sentir bien conmigo mismo?
- ¿Qué necesito soltar para sentirme más en paz?

“ Debemos tomar en cuenta que los planteamientos anteriores te conectan contigo desde un sutil diálogo interno. Abrir la puerta al camino del autodescubrimiento, no andar a ciegas y tener cada día más pleno conocimiento de quién eres, que piensas, que sientes y cuál es tu propósito en este camino. Recuerda, siempre otorgamos atención al mundo que nos rodea, es momento de equilibrar eso.”



Sección 2: Gratitud y Crecimiento

Gratitud y Crecimiento

Objetivo: Internalizar la presencia de gratitud y crecimiento en tu vida.

- Ejercicio de Gratitud:** Cada día, escribe 3 cosas por las que te sientes agradecido, sin importar cuán pequeñas o grandes sean.
- Ejercicio de Crecimiento:** Reflexiona sobre un desafío reciente. ¿Qué te enseñó sobre ti mismo? ¿Cómo has crecido a partir de esa experiencia?

En primer lugar, estamos acostumbrados básicamente a observar elementos negativos, quejas y aspectos improductivos en todo lo que nos rodea, incluso en nosotros mismos. Hemos aprendido a tener más habilidad de pensar en lo que falta. Por esta razón existen estas técnicas, para que podamos darnos cuenta de todo lo que debemos agradecer en nuestra vida y de cada oportunidad de crecimiento diaria que tenemos.





Sección 3: Diario de Emociones



Diario de tus Emociones

Objetivo: Proporcionar un espacio para identificar y nombrar emociones.

Pregunta Única:

"¿Qué emociones he sentido hoy?"

Elabora una lista de emociones con casillas en blanco, de esta manera marcarás en las casillas diariamente aquellas emociones que has sentido. Luego, reflexiona sobre cómo se manifestaron en tu cuerpo y mente.

La Auto Observación...

El arte del buen observador, el cual esta basado en mirarte internamente a ti mismo, puede ser desarrollado de múltiples formas, sin embargo, la escritura es una de las más interesantes y productivas para ti. Ser consciente cada día de la información recurrente que en ti habita es saber que es lo que te controla, y una vez descubierta esta información, tendrá cada vez menos poder en ti.



Reconocimiento, aceptación y cambio

Los ejercicios planteados en esta guía buscan, puntualmente, que logres observar todo aquello que en ti habita y que debe ser ordenado desde tu propia decisión, sin imposiciones de agentes externos. Es un acto profundo de reconocimiento hacia ti mismo, reconocer que existe algo en ti y que necesitas ordenar.

La aceptación está íntimamente relacionada con el reconocimiento, y ambas son las bases de todo cambio y transformación. Si deseas cambiar algo en tu vida, primero debes reconocer y aceptar cuál es la raíz de ese algo, también entender y aceptar que existe allí en ti, y que solo tú puedes transformarlo.

Tus Nuevos Significados

Los ejercicios de escritura terapéutica tienen una meta fuerte y clara, consiste en que reescribas tu historia, desde nuevos significados. No puedes cambiar ninguna situación pasada, sin embargo, una vez que la entiendes, aceptas y reconoces, puedes decidir dar el paso de transformarla y esto se logra únicamente con nuevas perspectivas del significado que hasta ahora ha tenido en ti.

La transformación en gran medida consiste en esto, tener el valor de dar nuevos significados a toda tu experiencia pasada y así poder existir en el presente desde otras perspectivas para un nuevo y mejor futuro.

Así que cada día escribe nuevamente los significados de tu historia para que puedas despertar sensaciones y pensamientos diferentes en torno a tu pasado.

¿Qué beneficios obtienes al desarrollar nuevos significados en ti? Entender que has estado viviendo todo tu tiempo desde un solo ángulo de existencia, desde una perspectiva única, tomando en cuenta que la vida misma es una compleja composición de variables y posibilidades infinitas, perfectamente diseñadas para que cada una tenga un desenlace y resultado favorable, sea lo que sea que elijas siempre traerá elementos positivos a tu vida.



Gracias por elegirte

Escribir cada día sobre ti, descifrar eso que te dirige y controla desde los estados mentales y emocionales que te componen, también representa un signo visible de autoestima y autocuidado por el hecho de estar priorizando tu estructura mental y emocional. Así que muchas felicidades, deseo profundamente que la sonrisa de tu corazón te guíe por siempre.

Es momento de reconocer tu esfuerzo, compromiso y apertura a lo que realmente importa: Tu Realización.

La integración consiste en entender y aceptar todo lo que humanamente nos compone, sin rechazar, ocultar o esconder experiencias, actitudes, decisiones, momentos, emociones, temores, información que haya sido y que es parte de nuestro andar. Cuando aceptas al aprendizaje de todo lo que has experimentado y asimilas esta información como parte de ti, entonces allí inicias el camino de la integración, y un Ser Integrado Es un Alma Realizada.

La realización en esta vida de nuestros mayores y más profundos propósitos es la dirección que debemos elegir, y disfrutar la aventura.

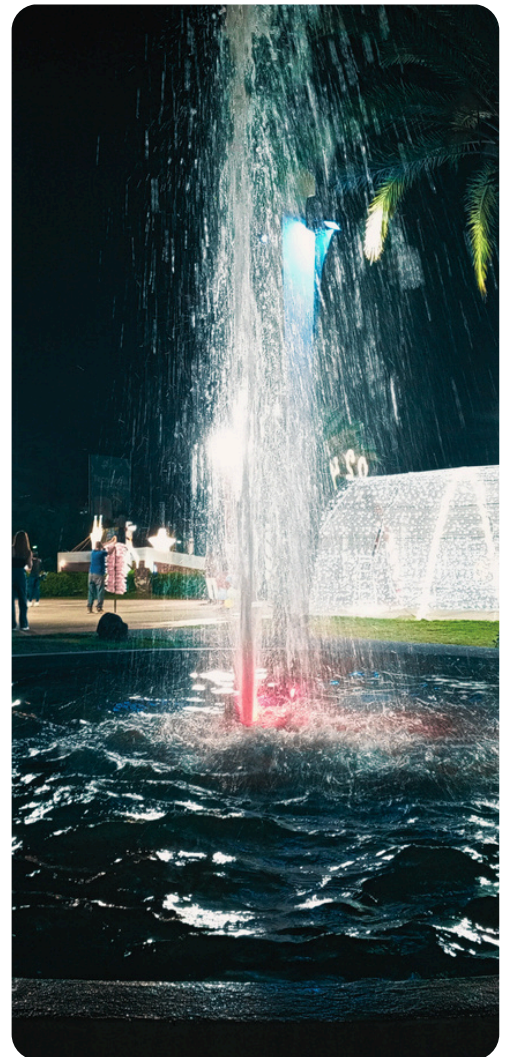
“No es necesario que lo hagas de inmediato. Un día, un respiro, a la vez, sigue avanzando. El crecimiento no es lineal, pero cada esfuerzo cuenta y cada paso te acerca a la vida que deseas.”

Ahora es tu momento de brillar

Hoy marca un antes y un después en tu vida. Has tomado el control y has decidido anteponer tu felicidad. Pero no te detengas ahí.

Sigue avanzando, sigue desafiándote a ti mismo y sigue creando una vida que resuene con tu verdadero yo.

El mundo necesita tu luz, tu energía, tu verdad. ¡Así que adelante! Los próximos pasos están pendientes. El universo entero está de tu lado.



No es un Cierre, Es un INTRO!

Estás aquí al final del camino, pero también al comienzo de algo más grande. Este viaje proporciona más que solo herramientas y estrategias; Te permite redescubrir tu fuerza interior.

Cada paso que das, cada pequeño logro es un ejemplo de tu fuerza y habilidades interiores. Este es tu momento de brillar y aplicar todo lo que has aprendido en tu vida con confianza y valentía.



Muchas Gracias

LYON ASESOR
Regido de Consciencia

Salud Emocional ¡Ahora!



© Lyon Asesor 2024. Todos los derechos reservados.

Este documento, incluyendo todo su contenido, está protegido por las leyes de derechos de autor. Queda prohibida la reproducción, distribución, modificación o cualquier otro uso de este material, en todo o en parte, sin la autorización expresa y por escrito del autor. Cualquier infracción a estos derechos puede ser perseguida legalmente.

LYON ASESOR
Regido de Consciencia