





*Mi querido  
diario motivador*

*Parte 1*

*Nombre:*

*Edad:*

*Si alguien lo encuentra, por favor envíame un  
mensaje a: .....@.....*



# ¿Cómo utilizar este diario?

## ¡Bienvenido a tu diario personal!

Este es un espacio único, creado especialmente para ti, donde puedes expresar con total libertad tus pensamientos, emociones y vivencias diarias. Nuestra misión es acompañarte en tu día a día y ayudarte a descubrir todo tu potencial. Queremos que te conozcas mejor y que vivas los próximos meses de una forma diferente, creativa y enriquecedora, para que desarrolles tu vida de manera plena y auténtica.

Nosotros hemos cumplido nuestra parte al crear este diario especial, el cual también usamos y valoramos profundamente. Ahora es tu turno: toma este diario y hazlo tuyo.

Dedica un momento específico cada día para escribir en él, ya sea por la mañana al despertar o por la noche antes de dormir. Lo más importante es encontrar un horario que funcione para ti y convertirlo en un hábito. Recuerda, este es tu espacio personal, donde lo único que importa eres tú. Es fundamental que te sientas cómodo y libre de interrupciones para que puedas conectarte contigo mismo de manera sincera y profunda.

## *Consejos para sacar el máximo provecho de tu diario:*

∞ **Sé auténtico:** Este diario es tu refugio seguro, un lugar donde no hay juicios ni expectativas externas. Escribe con total sinceridad sobre tus emociones, logros, desafíos y aprendizajes. Al ser honesto contigo mismo, te abrirás a un autoconocimiento más profundo y a un crecimiento personal genuino.

∞ **Explora tu creatividad:** No te limites solo a escribir. Este diario es un lienzo en blanco para tu imaginación. Puedes dibujar, pegar fotos, crear collages o realizar cualquier otra actividad que te permita expresar tus pensamientos y sentimientos de manera visual. La creatividad es una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la autoexpresión, y queremos que la aproveches al máximo para descubrir quién eres y cómo te sientes.

∞ **Reflexiona sobre tu progreso:** De vez en cuando, tómate un tiempo para revisar lo que has escrito anteriormente. Esto te permitirá ver cuánto has crecido y cambiado con el tiempo, ofreciéndote una perspectiva más clara de tu evolución personal. Puede ser una gran fuente de inspiración y motivación para seguir adelante.

∞ **Desarrolla tus habilidades:** Utiliza este diario no solo como un espacio para reflexionar, sino también como una herramienta para mejorar tus habilidades. Anota tus metas, prácticas y avances en áreas que desees fortalecer, ya sea en lo académico, en habilidades artísticas o deportivas, o en cualquier otra destreza que te apasione. Llevar un registro de tu progreso te ayudará a mantenerte enfocado y comprometido con tu desarrollo personal.

∞ **Apóyate en tus estudios:** Este diario también puede ser un excelente compañero en tu vida académica. Úsalo para anotar tus ideas, planificar proyectos escolares, o reflexionar sobre tus experiencias en clase. Puedes escribir sobre tus materias favoritas, tus estrategias de estudio, o cómo superar los desafíos académicos que enfrentas. Este proceso no solo te ayudará a organizarte mejor, sino que también te permitirá comprender tus estilos de aprendizaje y cómo puedes mejorar en tus estudios.

∞ **Utiliza un cuaderno adicional:** Considera complementar este diario con otro cuaderno donde puedas seguir desarrollando tus pensamientos, emociones y habilidades. Este diario es una guía, un apoyo para tu crecimiento, pero no te limites solo a él; siéntete libre de expandir tus ideas de la manera que mejor te funcione.

## ¿Qué temas te proponemos?

Queremos que explores nuevas formas de conocerte mejor y que te sientas inspirado a diario. Este diario no es solo para escribir; es un espacio para que liberes tu creatividad y te expreses de la manera que más te guste. Aquí te dejamos algunos de los temas que encontrarás para explorar cada semana:

- **Mandalas:** Sumérgete en la calma y la concentración que puede brindar el colorear y crear mandalas, una práctica que fomenta la meditación y el autoconocimiento.
- **Nutrición:** Reflexiona sobre tu alimentación y cómo lo que consumes influye en tu cuerpo y mente. Aprende a escuchar a tu cuerpo y a cuidarlo con cariño y atención.
- **Descanso:** Descubre la importancia del descanso y cómo un buen sueño puede impactar positivamente en tu bienestar general.
- **Emociones y autocuidado:** Aprende a identificar y comprender tus emociones, y descubre estrategias efectivas para cuidarte, tanto a nivel físico como emocional.
- **Preguntas poderosas:** Enfrentate a preguntas que te desafiarán a pensar profundamente y reflexionar sobre tu vida, tus sueños y tus metas.



- **Planes:** Organiza tus pensamientos y objetivos, y desarrolla planes que te ayuden a alcanzar lo que te propones.
- **Colegio y estudios:** Reflexiona sobre tu experiencia académica, tus relaciones con compañeros y profesores, y cómo puedes aprovechar al máximo tu educación. Utiliza este espacio para planificar tus tareas, organizar tus estudios, y desarrollar estrategias que te ayuden a tener éxito en tus clases.
- **Familia y amigos:** Piensa en las personas más cercanas a ti y cómo puedes fortalecer esas relaciones, reconociendo el papel fundamental que juegan en tu vida.

Cada uno de estos temas ha sido cuidadosamente seleccionado para ayudarte a explorar distintos aspectos de tu vida y fomentar un crecimiento tanto emocional como intelectual. Esperamos que encuentres en este diario una herramienta valiosa para descubrir, aprender y disfrutar del proceso de conocerte mejor a ti mismo.

Este diario está diseñado con mucho cariño para guiarte en la exploración de tu mundo interior y para ayudarte a reflexionar sobre tu vida. Deseamos que se convierta en un aliado indispensable en tu viaje hacia el autoconocimiento y que disfrutes cada momento de este proceso de escritura y autoexploración.

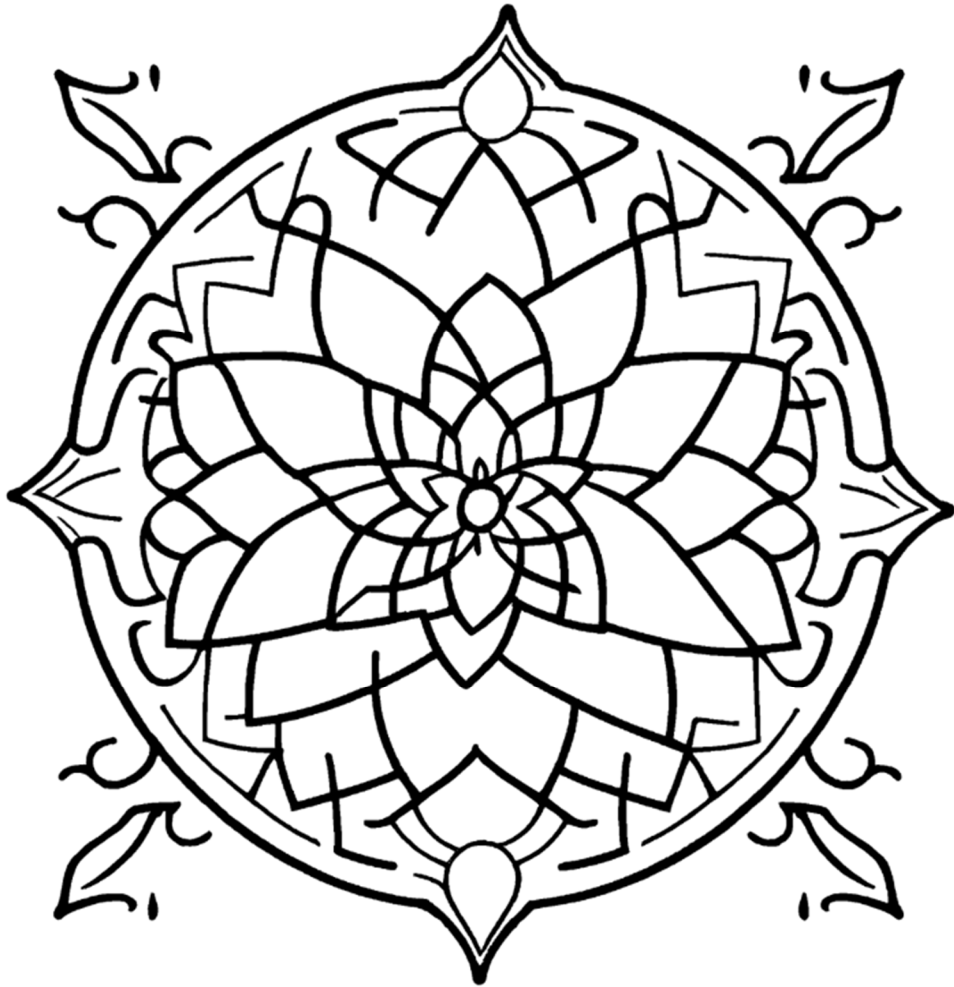
*¡Comencemos este viaje juntos!*

*Lunes 2-Sep-24*

Repite mentalmente esta frase mientras pintas  
el Mandala

*"La vida es 10% lo que te ocurre y 90% cómo  
reaccionas a ello."*

*Charles R. Swindoll*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

*¿ Con qué emociones puedes describir el curso que tienes por delante?  
Escribelas dentro de las nubes y coloréalas.*



**Lee el QR  
y aprende sobre la importancia de tus  
emociones**

# Consejos de nutrición para sentirte fuerte

¿Qué has desayunado hoy?

---

---

---

---

¿Has pasado hambre durante la mañana? ¿En  
qué horas?

---

---

---

Si es que sí, ¿cómo puedes mejorarlo?

---

---

---

¿Qué bebidas consumes durante la mañana?

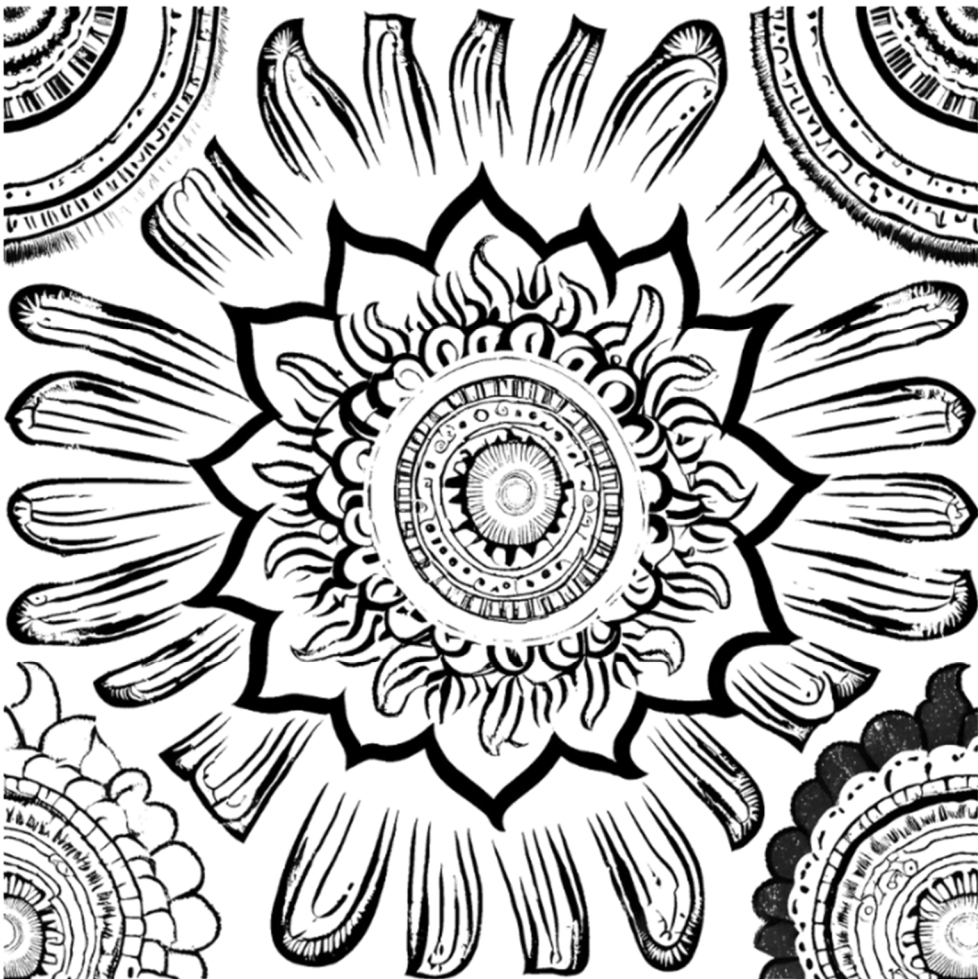
---

---

---

*Martes 3-Sep-24*

**LA PERSISTENCIA ES EL CAMINO AL ÉXITO.**



# *Hoy quiero agradecer:*

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

¿Te esta costando madrugar? ¿Por qué?

---

---

---

¿Has calculado las horas que duermes?  
¿Cuántas son?

---

---

---

*No es fácil al principio cambiar las rutinas después de  
un verano sin obligaciones.*

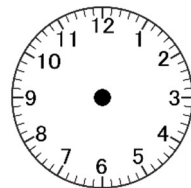
*¡No te preocupes, lo conseguirás.!*

*Anoche me acosté a las \_\_\_\_\_*

*Me he levantado \_\_\_\_\_*

*Hoy me he levantado a las \_\_\_\_\_*

*Esta noche intentaré acostarme un poco  
antes, a las \_\_\_\_\_*





**¿Qué fue lo mejor que te pasó hoy?**

---

---

**¿Hubo algún momento del día en que te sentiste especialmente feliz o satisfecho?**

---

---

**¿Cuál fue el mayor desafío que enfrentaste hoy y cómo lo manejaste?**

---

---

**¿Cómo te sentiste al superarlo?**

---

---

---

**¿Con quién te sentiste más conectado hoy y por qué?**

---

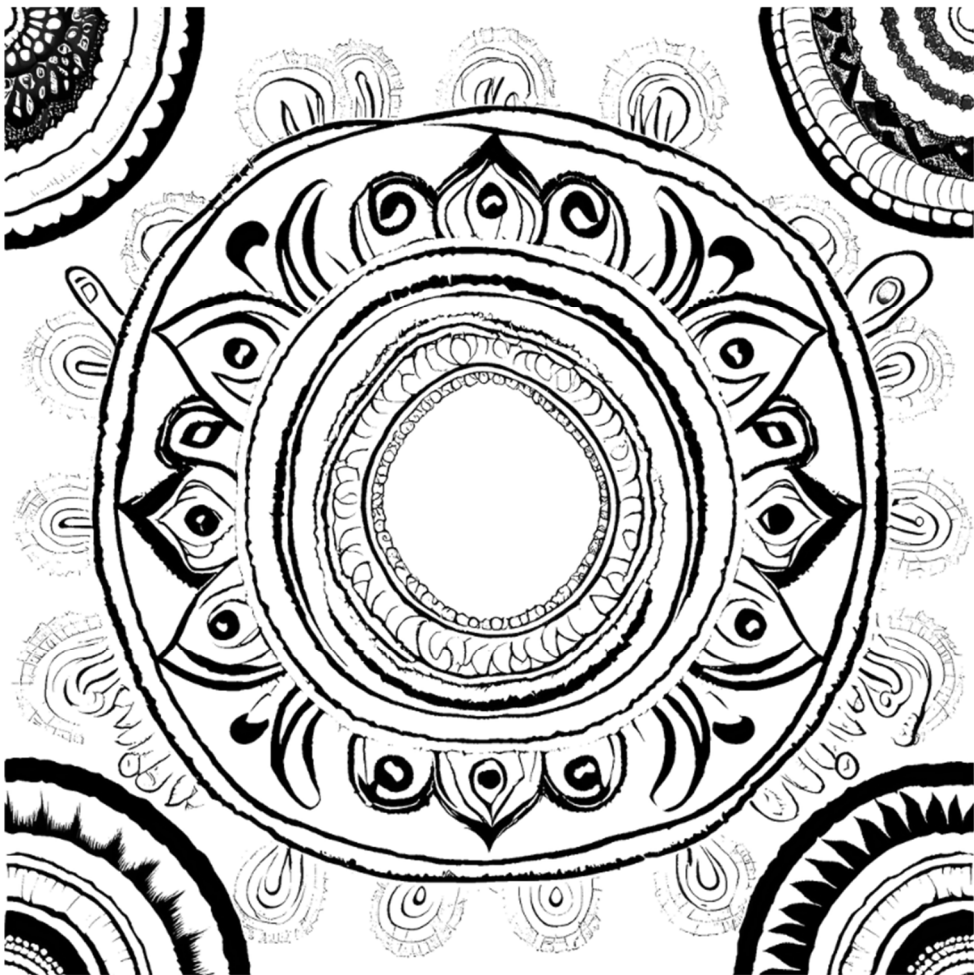
---

---

**Dulces Sueños**

*Miércoles 4-Sep-24*

*"No hay camino para la paz, la paz es el camino." – Mahatma Gandhi*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.






---

---

---

---

# ¿Cuál es tu estado de ánimo?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feliz Relajado Contento 	Enérgico Concentrado Creativo 	Perezoso Bah He dicho que no 	Molesto Cansado Enfermo 	Estresado Emocional Enojado 

*Es suficiente hacer lo mejor que puedo.*

**Repítela en voz alta y cópiala a continuación:**

---

**¿Qué metas tienes para este principio de curso?**

---

---

---

*Yo puedo mejorar cada día*

**Repítela en voz alta y cópiala a continuación:**

---

**¿En qué ha mejorado tu bienestar emocional esta semana?**

---

---

**¿Qué te haría sonreír este fin de semana?**

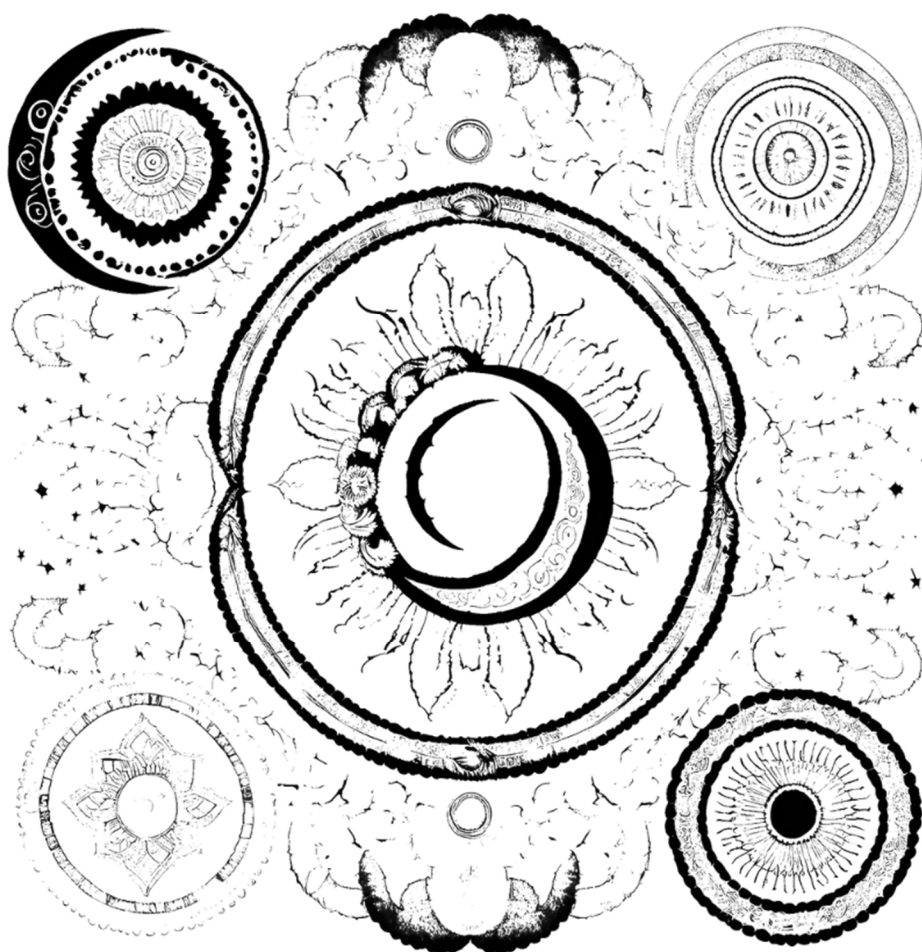
---

---

**¿Te tomaste un momento para ti mismo hoy?  
¿Qué hiciste?**

*Jueves 5-Sep-24*

*"El más terrible de los sentimientos es el  
sentimiento de tener la esperanza perdida" –  
Federico García Lora*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

# *¡Cuidate y Tomate tu Tiempo!*

*Camina todo lo que puedas cada día.*

**Intenta escuchar todos los sonidos  
que te encuentres.**

**Presta atención a los pájaros, al viento y todos  
los sonidos que oigas.**

**Estar en el presente calma mucho la mente y la  
prepara para el día.**

La práctica de estar presente, conocida como mindfulness o atención plena, implica centrar toda tu atención en el aquí y el ahora. Cuando entrenas tu mente para estar presente, aprendes a no dejarte llevar por pensamientos del pasado o preocupaciones sobre el futuro. Este estado de conciencia plena permite que la mente se calme, reduciendo la agitación mental y preparándote para enfrentar el día con una actitud más serena y equilibrada.



**¿Qué sonidos naturales escuchaste hoy mientras caminabas?**

---

---

---

**¿Cómo te sentiste al concentrarte en los sonidos a tu alrededor?**

---

---

---

---

**¿Hubo algún sonido que te sorprendió o que normalmente no habrías notado?**

---

---

---

---

**¿Te resultó fácil o difícil mantenerte enfocado en los sonidos durante toda la caminata?**

---

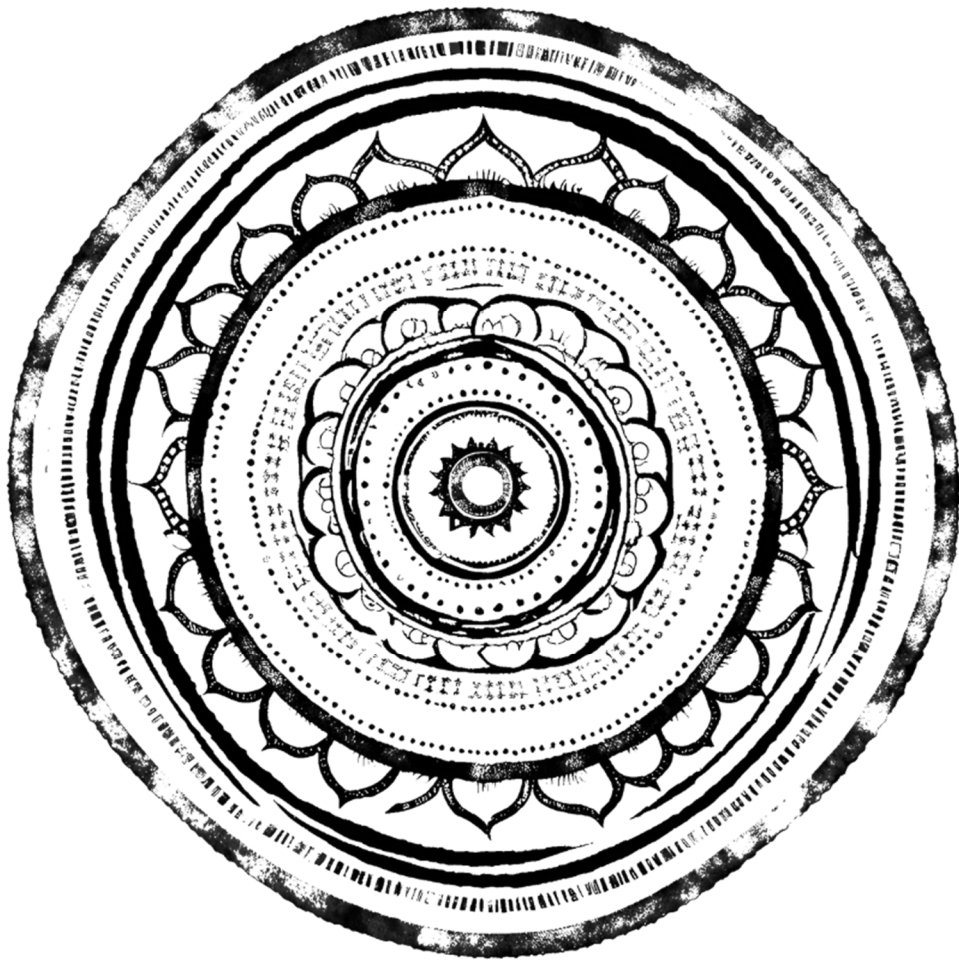
---

---

---

*Viernes 6 -Sep-24*

*"El éxito no es la clave de la felicidad. La  
felicidad es la clave del éxito."*



# Hoy quiero agradecer:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# *Te Propongo Aprender una Nueva Habilidad*

Por ejemplo

Tocar un Instrumento: Dedicar 30 minutos diarios a practicar \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Unirme a clases semanales y fijar la meta de tocar una pieza completa para fin de semestre.

Cocinar: Aprender y perfeccionar una nueva receta cada semana. Participar en un curso de cocina local o en línea.

***Recuerda que en internet está todo y***

***tienes más habilidades***

***que tus padres y madres.***

**¿Cuál es elegido? ¿Por qué?**

---

---

---

---

**¿Qué te mantendrá motivado durante el proceso?**

---

---

---

---

**¿Qué harás para mantenerte enfocado y comprometido con tu objetivo?**

---

---

---

---

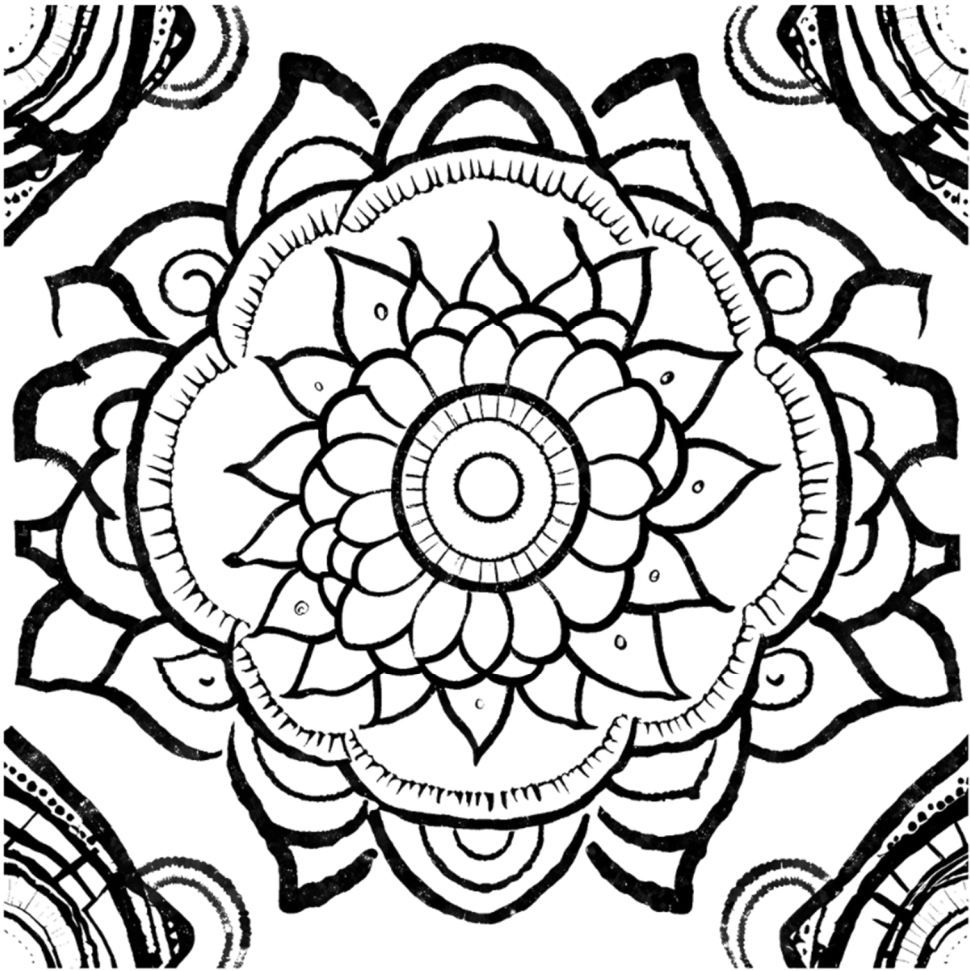
**Consejo**



**Marcar objetivos efectivos  
utilizando el método SMART  
Código BIDI**

*Sábado 7-Sep-24*

*"El único lugar donde el éxito viene antes que el trabajo es en el diccionario." – Vidal Sassoon*



*Pronto empieza el colegio y es hora de organizar tu tiempo para poder hacer cosas placenteras además de cumplir con tus obligaciones.*

**Déjame darte unas sugerencias:**

- 1.- Planifica tu tiempo y prepara tu plan para afrontar tu nuevo curso en el que vas a brillar
- 2.- Organiza tu habitación. Cambia las sábanas.
- 3.- Acompaña a tus padres a hacer la compra de la semana.
- 4.- Sal al parque y disfruta de la naturaleza.
- 5.- Apóyate en un árbol, es muy gratificante para tu cuerpo.
- 6.- Queda con los amigos, el socializar con gente positiva alimenta a nuestro espíritu.
- 7.- Dedícale tiempo a lo que más te guste, deporte, música, manualidades, cocinar etc.

# *Organízate y crea tu estilo de vida*

**¿Qué fue lo que más te gustó del año pasado?**

---

---

---

**¿Qué desafíos enfrentaste y cómo los superaste?**

---

---

**¿Qué cosas te hubiera gustado manejar de manera diferente?**

---

---

---

**¿Qué hábitos te gustaría adoptar?  
(Ej. leer más, hacer ejercicio, etc.)**

---

---

**¿Cómo te gustaría mejorar tus relaciones con amigos,  
familiares o compañeros de clase?**

---

---

---

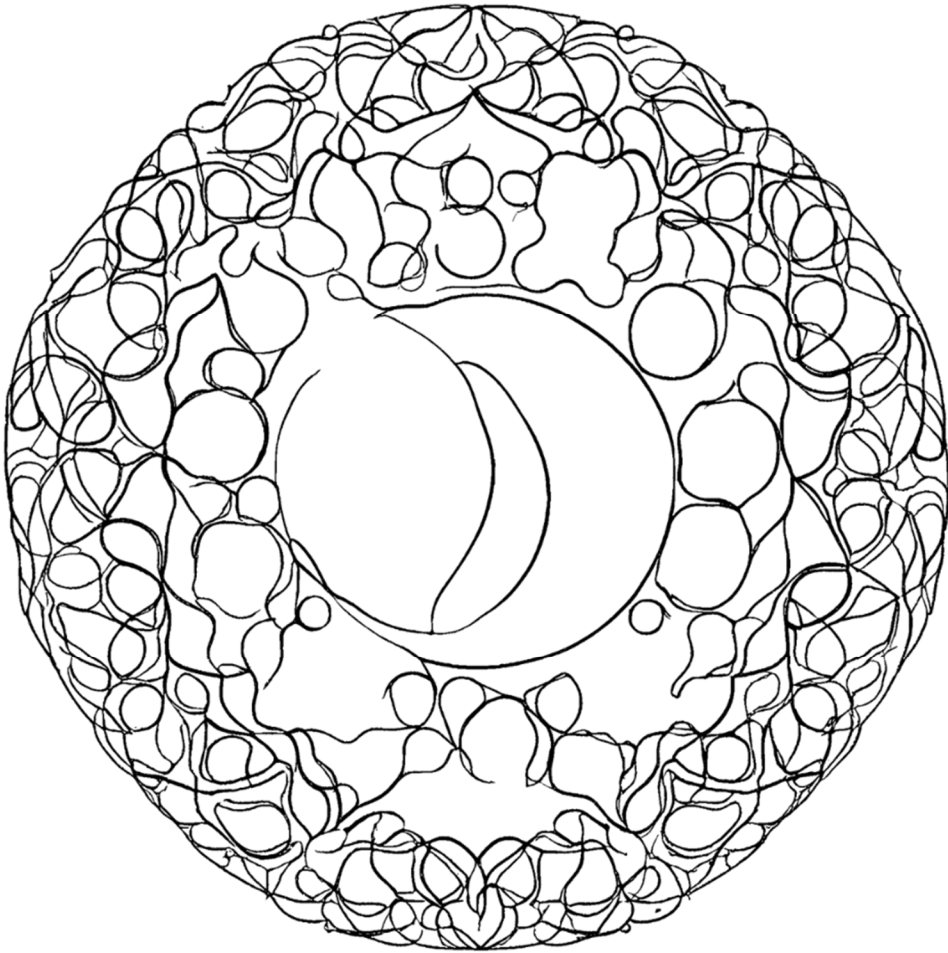


Día / Hora	Mañana	Tarde	Noche
<b>Lunes</b>			
<b>Martes</b>			
<b>Miércoles</b>			
<b>Jueves</b>			
<b>Viernes</b>			
<b>Sábado</b>			
<b>Domingo</b>			

- ∞ **Personaliza los Tiempos y Actividades:** Ajusta las materias y actividades según tus necesidades específicas.
- ∞ **Incluye Sesiones de Estudio en Grupo:** planifica momentos específicos para reunirte con amigos para estudiar, ya sea en la biblioteca del colegio, del barrio o en casa de alguno del grupo.
- ∞ **Balancea Estudio y Tiempo Libre:** Asegúrate de incluir suficiente tiempo para el descanso y las actividades recreativas, para mantener un equilibrio saludable.
- ∞ **Ajuste Semanal:** Revisa y ajusta este horario cada semana según las exigencias de tus tareas, exámenes y actividades.

*Domingo 8-Sep-24*

*"No cuentes los días, haz que los días cuenten."  
- Muhammad Ali*



# Reflexiona sobre tu semana

*Estas preguntas te ayudarán a tomar consciencia sobre tus emociones y experiencias durante la semana fomentando tu crecimiento y autoconocimiento.*

**¿Qué logros alcanzaste esta semana?  
¿Por qué?**

---

---

---

**¿Qué fue lo más desafiante que enfrentaste esta semana  
y cómo lo manejaste?**

---

---

---

**¿Cuál fue el momento más feliz  
de tu semana?**

---

---

---

---

**¿Hubo algún momento en que te sentiste triste,  
frustrado o enojado?  
¿Qué aprendiste de esa experiencia?**

---

---

---

---

**¿Qué cosas nuevas aprendiste esta semana?  
Pueden ser conocimientos, habilidades o algo  
sobre ti mismo.**

---

---

---

---

**¿Hubo alguien que te apoyó o te hizo sentir  
especial esta semana?  
¿Quién y cómo?**

---

---

---

---

*Afirmación:*

*Mi futuro es brillante.*

**Repítela en voz alta y cópiala a continuación:**

---

---

---

**¿Qué quieres hacer seas mayor?**

---

---

---

**¿Cómo te imaginas esta semana?**

---

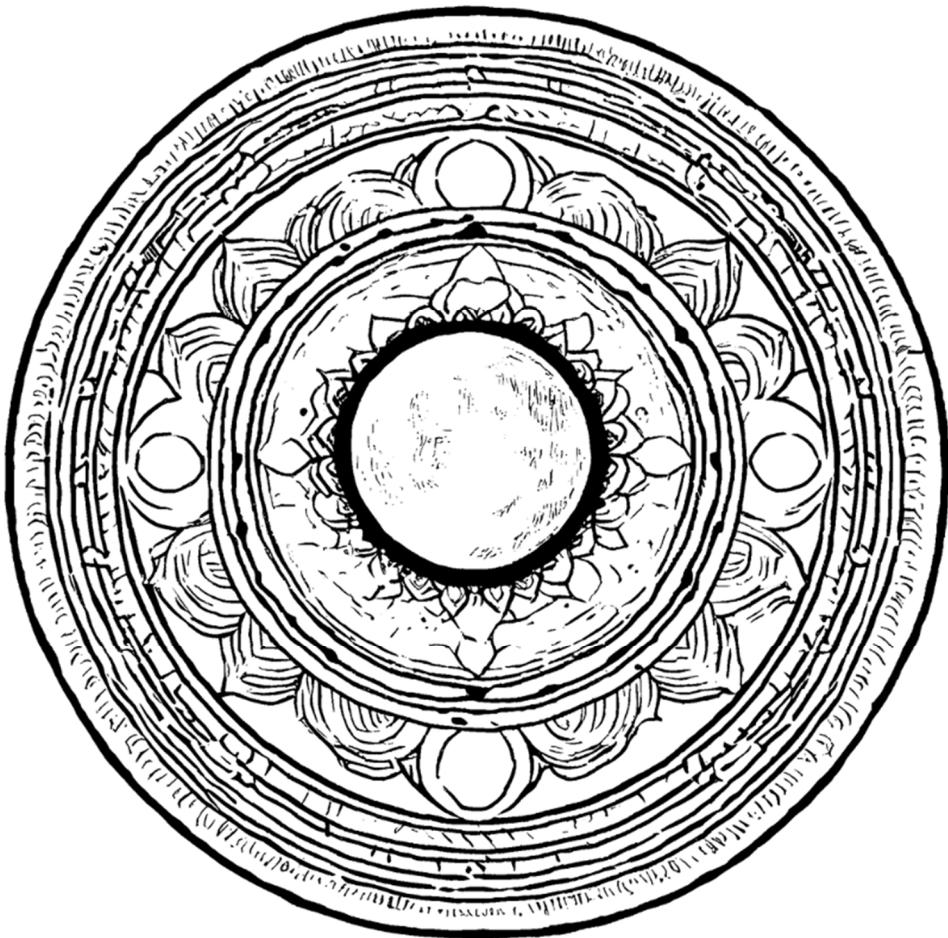
---

---

**Dulces Sueños**

*Lunes 9-Sep-24*

*"El viaje de mil millas comienza con un solo  
paso." - Lao-Tsé*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

*¿Qué tipo de pensamientos sueles tener?*

---

---

---

---

---

---

**Si no son positivos, déjalos pasar, ya se cansarán.**

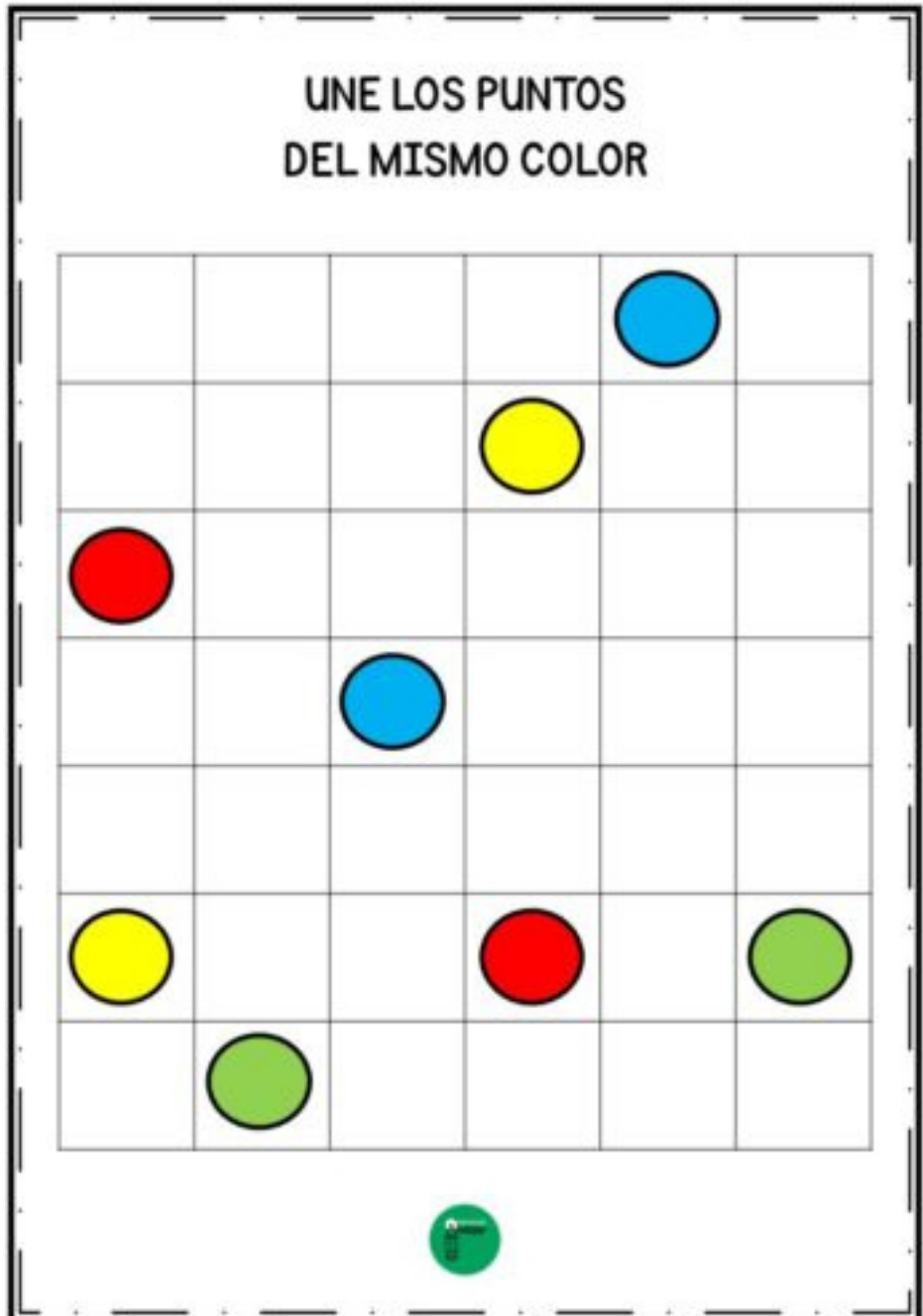
**Esto lo recomienda el psicólogo Dr. David R. Hawkins en su libro *Dejar ir: El camino de la realización*.**





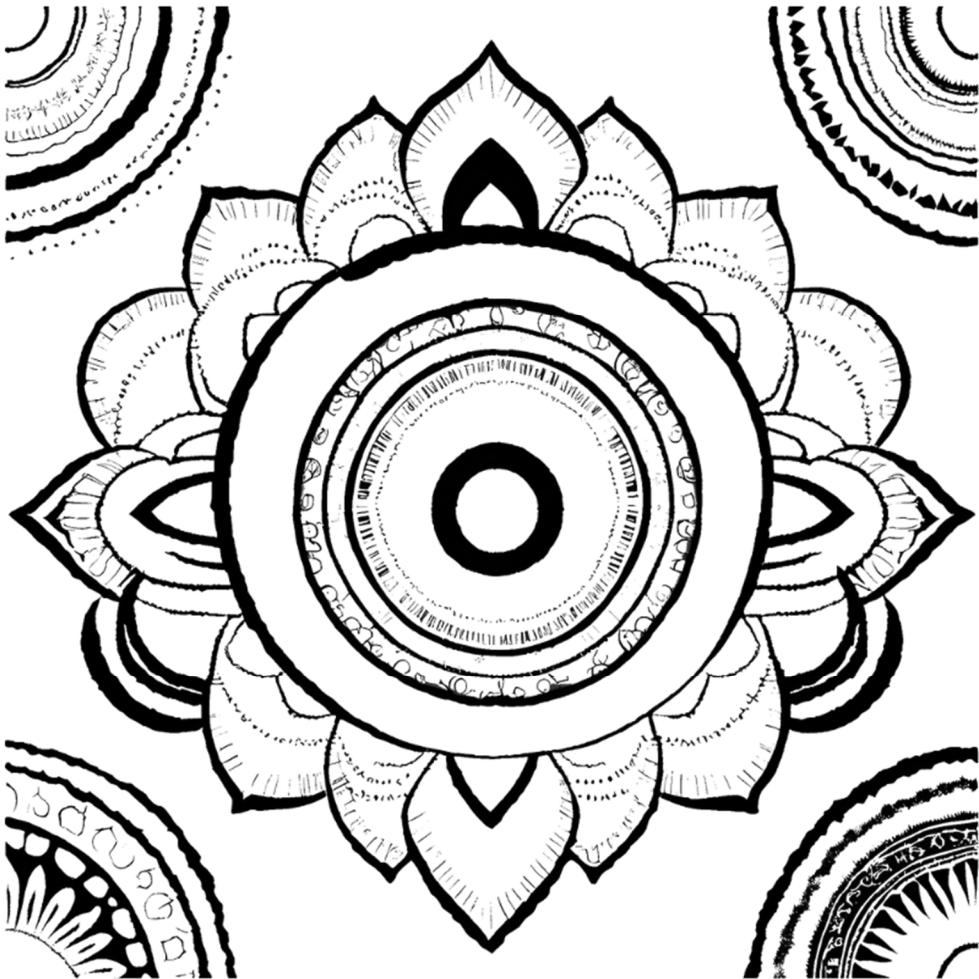
# Juego Mental

Mira este cuadro luego cierra los ojos e intenta unir los puntos de memoria.



*Martes 10-Sep-24*

*"La vida es una aventura atrevida o no es nada." – Helen Keller*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

# Meteduras de pata.

Recuerda alguna metedura de pata que hayas cometido y escríbela.

---

---

---

¿Qué lección aprendiste de ella?

---

---

---

¿Cómo cambió tu forma de pensar o actuar?

---

---

---

**EN SERIO, EQUIVOCARTE ES LO MÁS GRANDE QUE TE PUEDE PASAR PORQUE SIEMPRE SE APRENDE ALGO. TODOS NOS EQUIVOCAMOS Y METEMOS LA PATA Y MUCHAS VECES O TE HACE REIR.**

**RECUERDA TE AYUDAN A ENTENDER QUÉ NO FUNCIONA Y POR QUÉ, LO QUE TE PREPARA PARA FUTURAS DECISIONES.**

**PORQUE MUCHAS VECES LOS ERRORES PUEDEN LLEVARTE POR CAMINOS INESPERADOS QUE TE LLEVAN A SOLUCIONES O IDEAS INNOVADORAS. PERMÍTETE EXPLORAR ESAS RUTAS, INCLUSO SI INICIALMENTE NO ERAN LO QUE PLANEABAS.**

*Afirmación:*

*Mi futuro es brillante.*

**Repítela en voz alta y cópiala a continuación:**

---

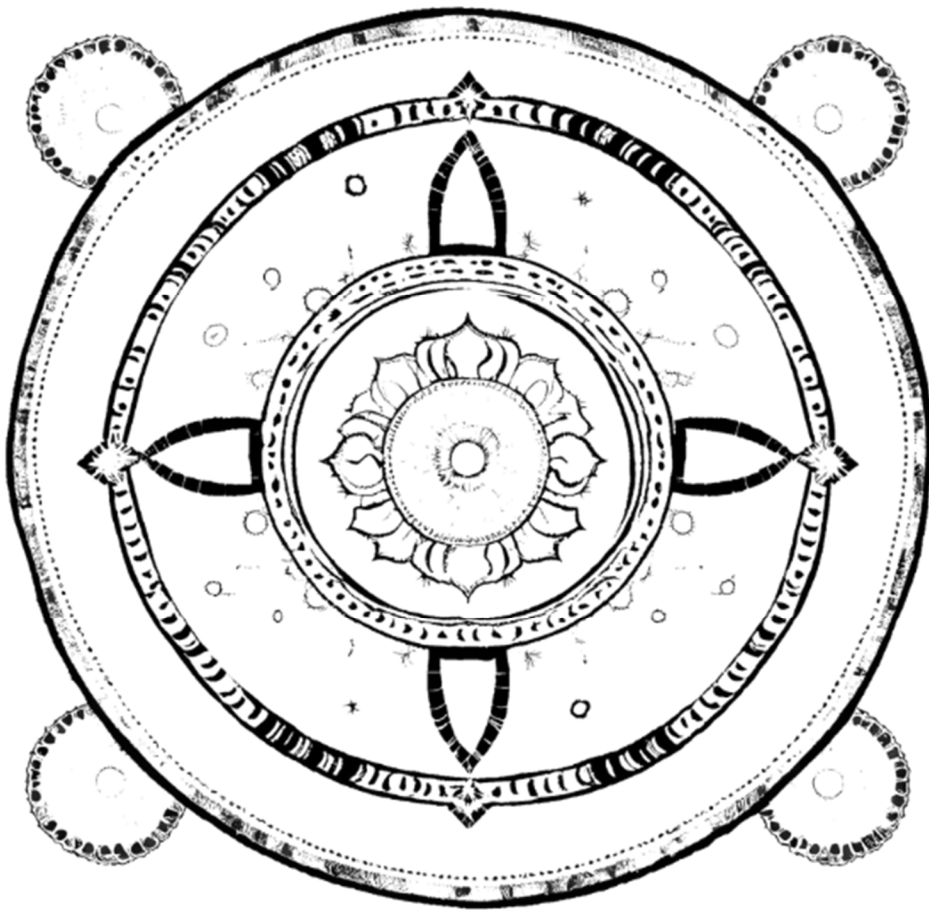
---

---

***¡Dulces sueños!***

*Miércoles 11-Sep-24*

*"La vida es una aventura atrevida o no es nada." – Helen Keller*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

# El Desayuno de Rubius:



A Rubius le encantan las pizzas. La pizza es perfecta para una maratón de gaming, una noche de películas o simplemente para disfrutar con amigos. Al igual que Rubius, no hay que complicarse demasiado: lo importante es disfrutar y compartir buenos momentos.

## *Pizza Ultra Sencilla de Salmón Ahumado*

### **Ingredientes:**

Base de pizza: 1 tortilla grande o pan pita (ya lista para usar).

Queso Crema: 2-3 cucharadas de queso crema (directamente del envase).

Salmón Ahumado: 50-100 gramos de salmón ahumado en lonchas finas.

Condimento Opcional: Un chorrillo de aceite de oliva o unas gotas de jugo de limón (opcional, para darle más sabor).



## Instrucciones:

**Preparar la base:** Coloca la tortilla o pan pita en un plato. No necesitas horno para esta versión súper rápida.

**Untar el queso crema:** Unta el queso crema directamente sobre la tortilla o pan pita. Asegúrate de cubrirla bien para que cada bocado sea cremoso.

**Añadir el salmón ahumado:** Coloca las lonchas de salmón ahumado sobre el queso crema.

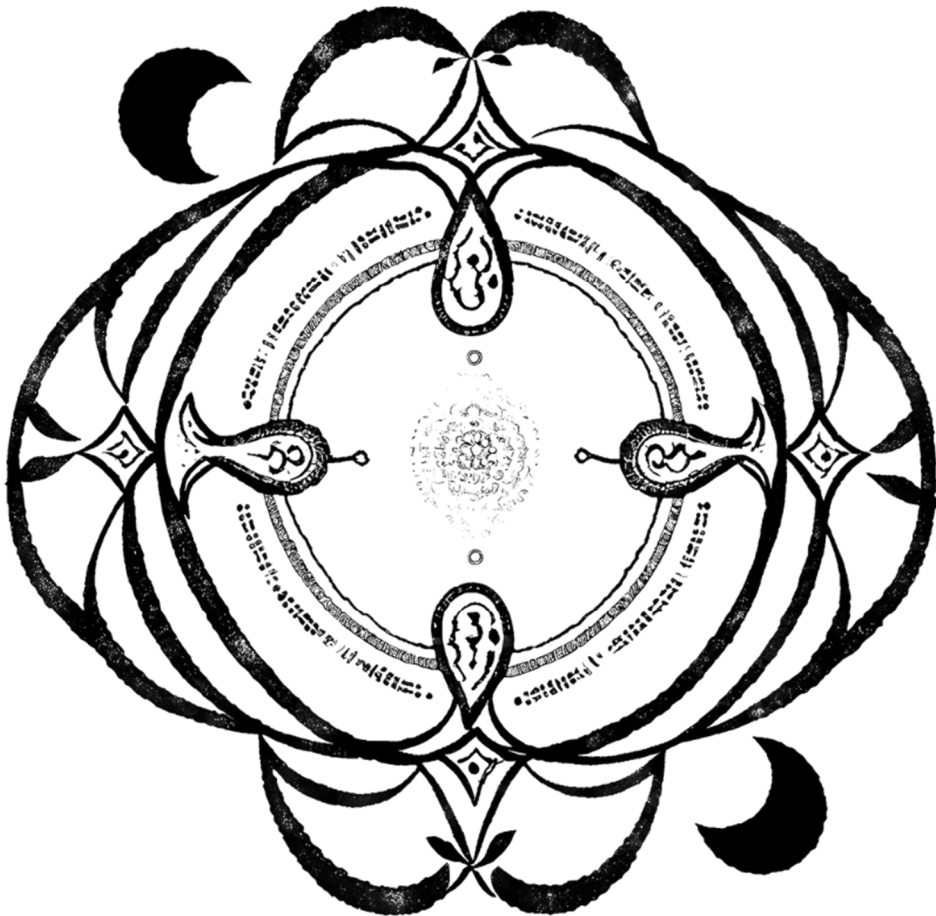
**Opcional: Añadir condimentos:** Si deseas un toque extra de sabor, puedes rociar un poco de aceite de oliva o unas gotas de jugo de limón por encima.

**Servir:** ¡Corta en trozos si lo prefieres o come la pizza entera! Está lista para disfrutar en menos de 5 minutos.



*Jueves 12-Sep-24*

*"El fracaso es simplemente la oportunidad de comenzar de nuevo, esta vez de forma más inteligente." – Henry Ford*



# Hoy quiero agradecer:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

# ¿Has dormido bien?

¿A qué hora te fuiste a dormir anoche?

---

---

---

¿A qué hora te despertaste hoy?

---

---

---

¿Tuviste dificultades para conciliar el sueño? Si es así, ¿por qué crees que ocurrió?

---

---

---

¿Utilizaste dispositivos electrónicos antes de acostarte? ¿Cómo crees que esto afectó tu capacidad para dormir?

---

---

---

---