

*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.

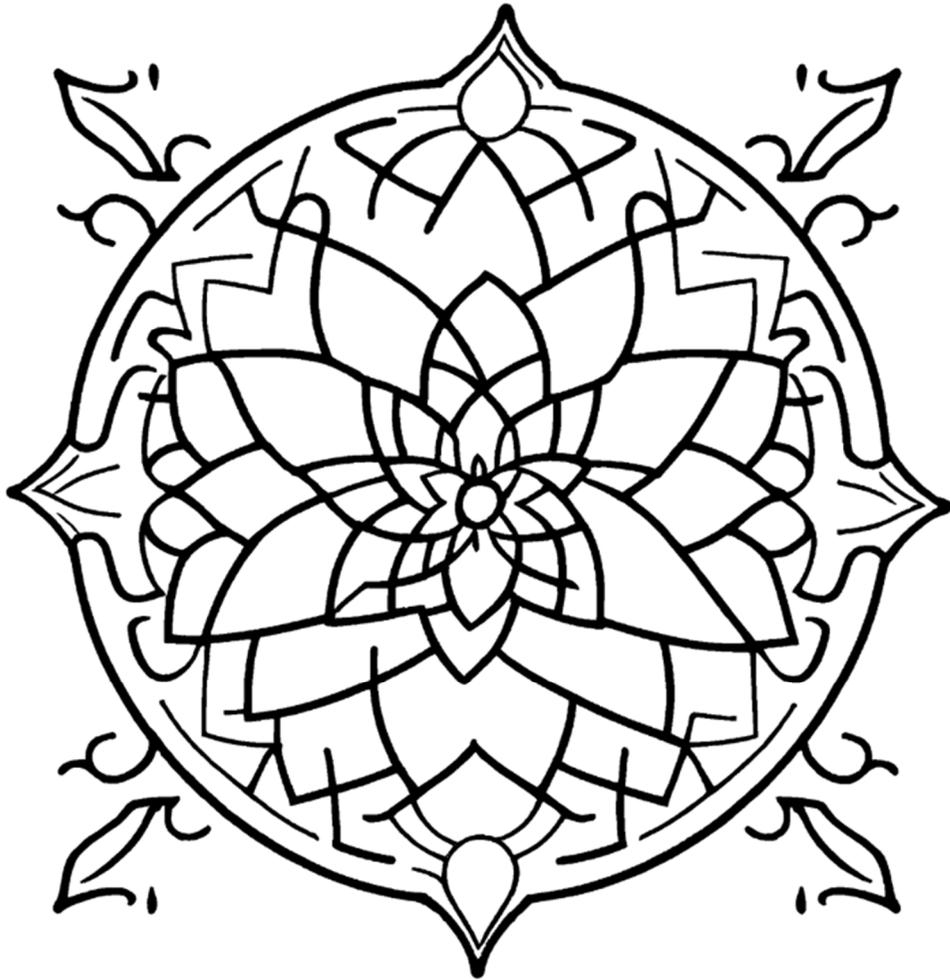
¡Comencemos este viaje juntos!

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?

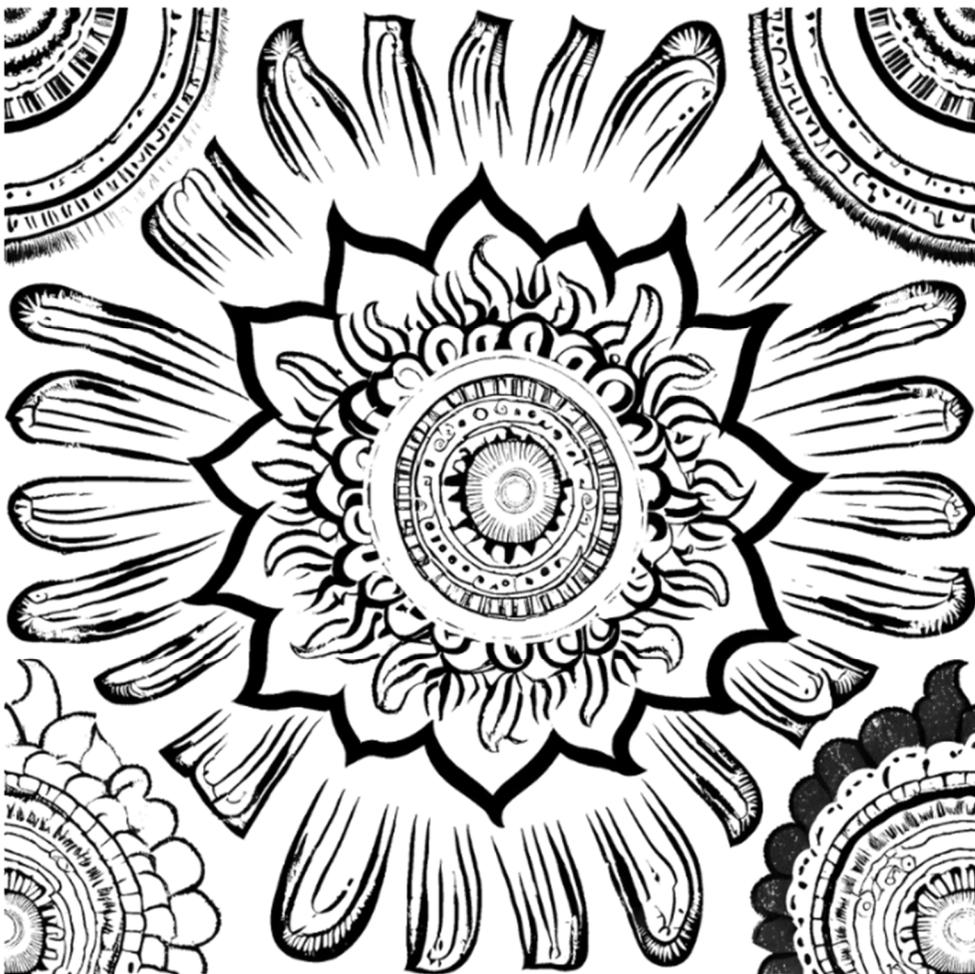
¿Has pasado hambre durante la mañana? ¿En
qué horas?

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.*

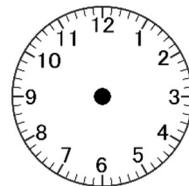
¡No te preocupes, lo conseguirás.!

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?

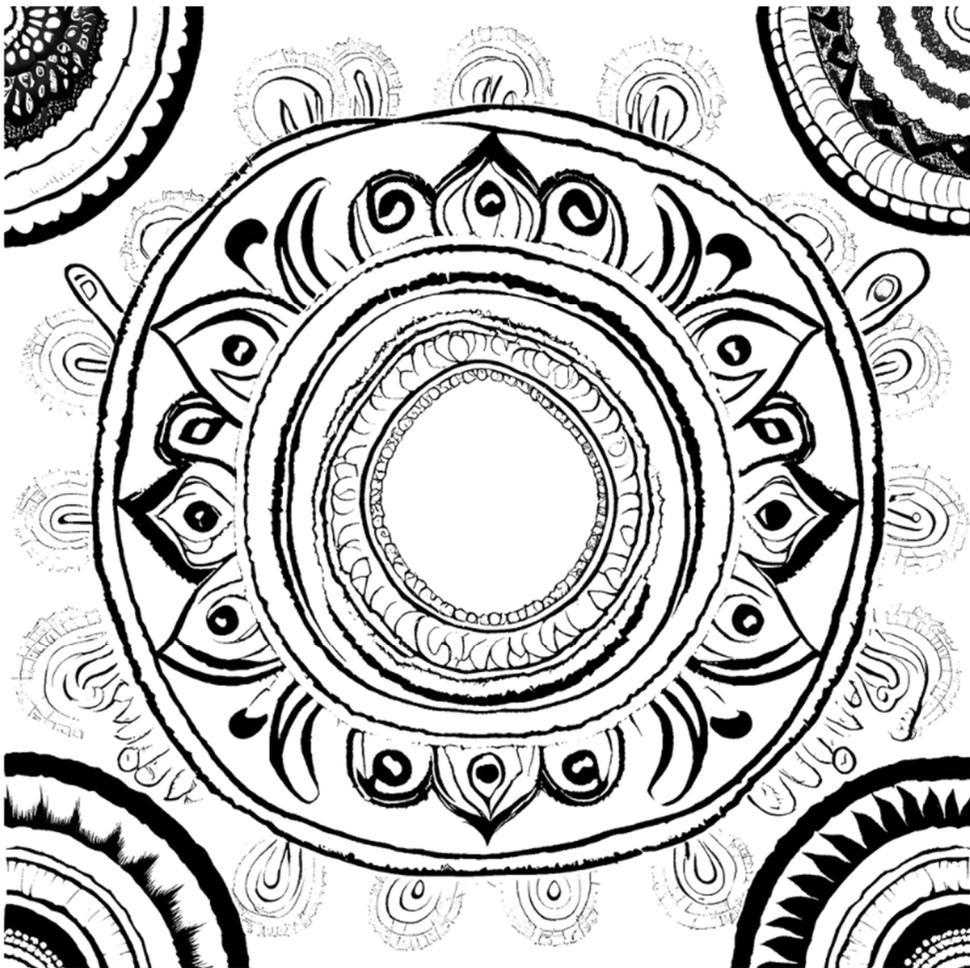
¿Cómo te sentiste al superarlo?

¿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?

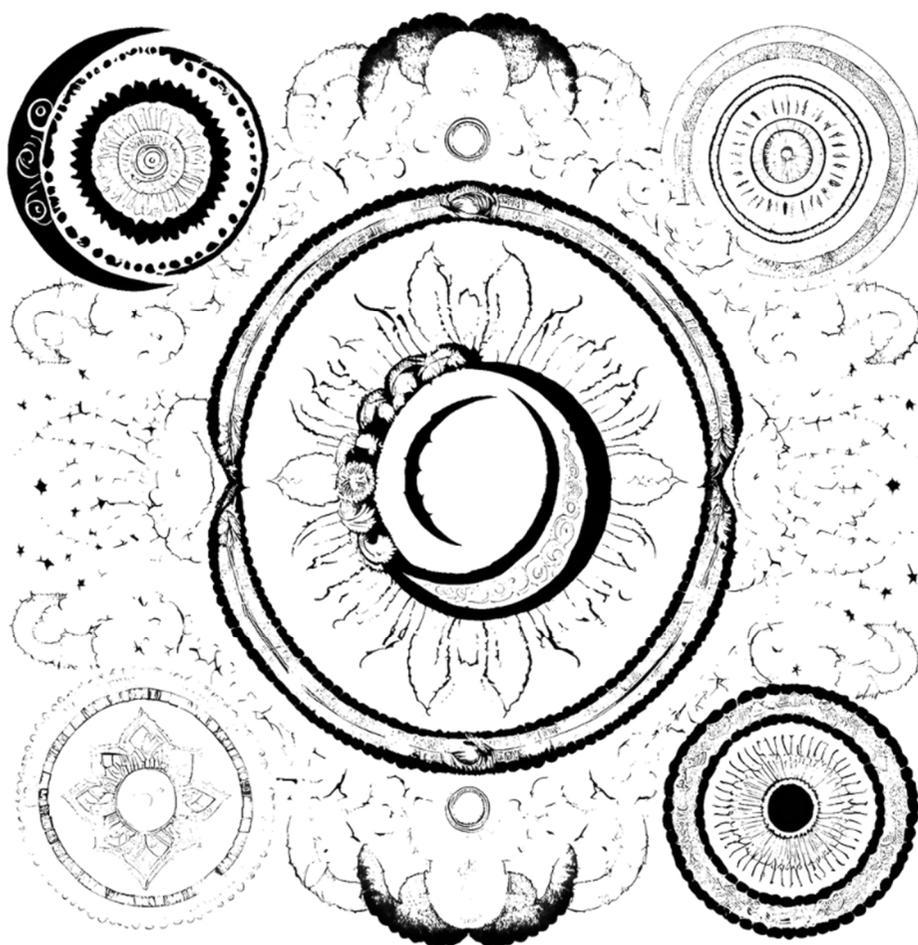
¿Qué te haría sonreír este fin de semana?

**¿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?

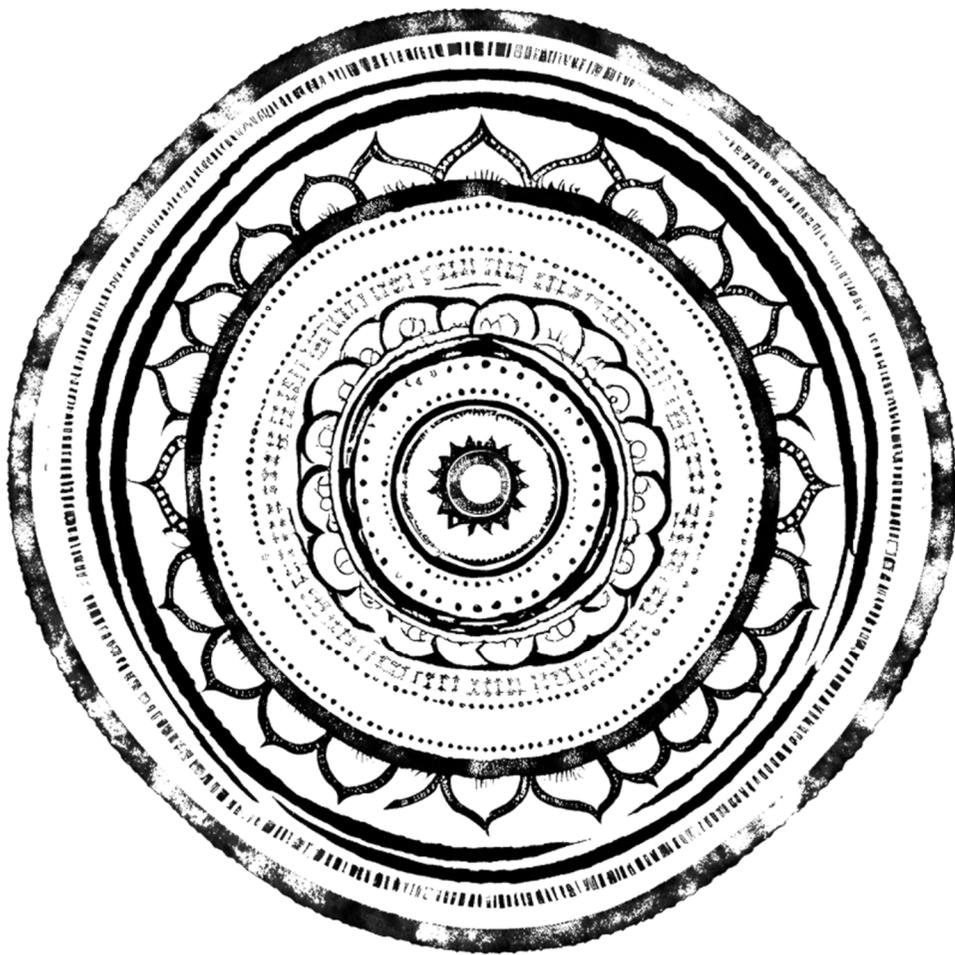
¿Cómo te sentiste al concentrarte en los sonidos a tu alrededor?

¿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?

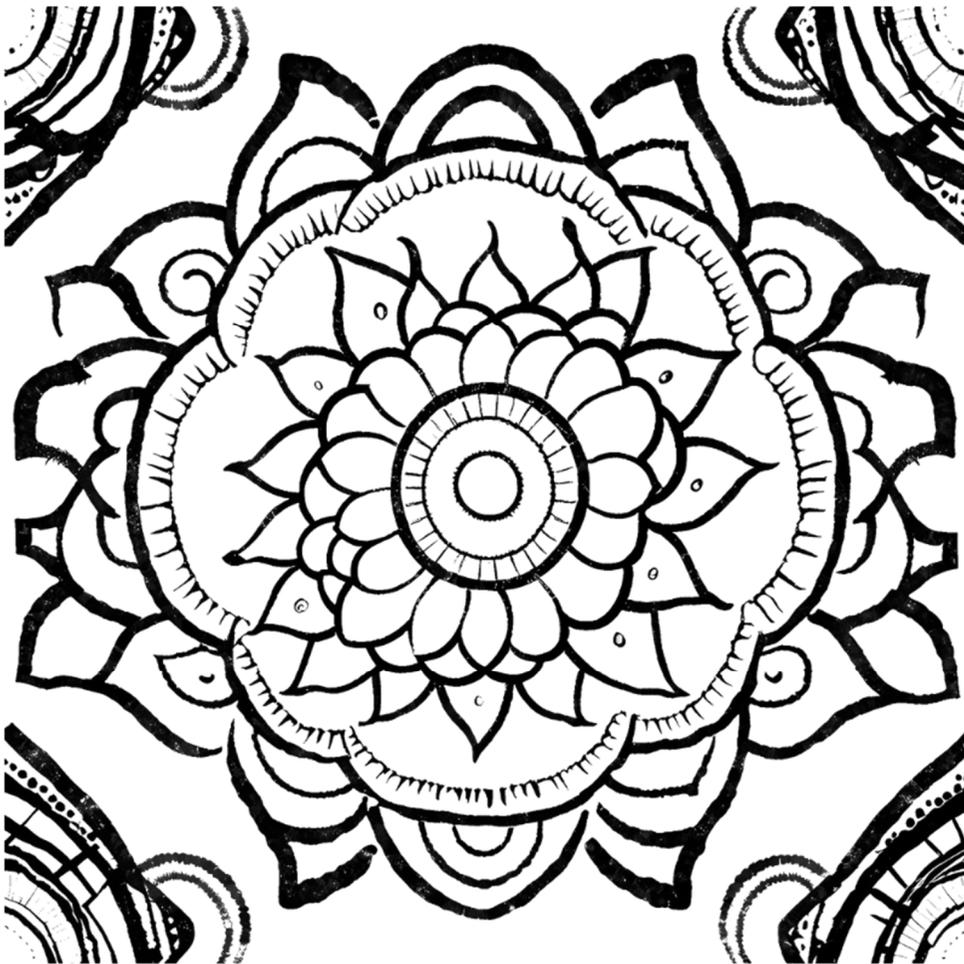
Consejo



**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?**

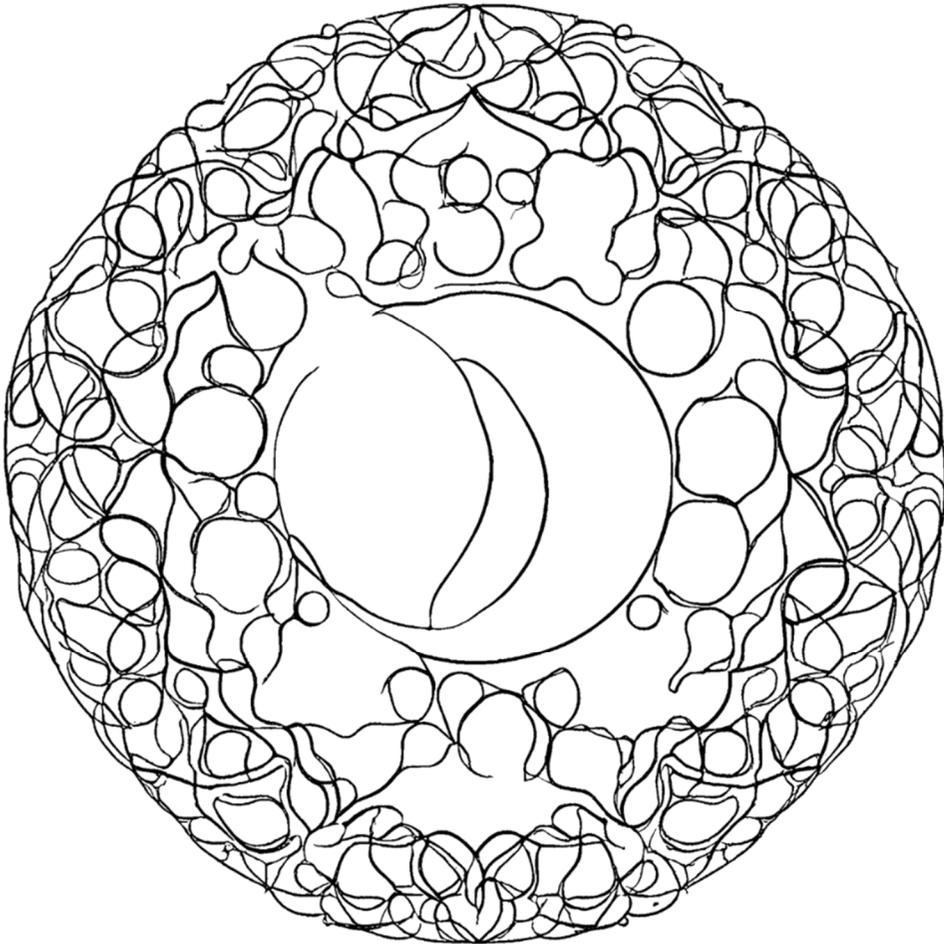
Día / Hora	Mañana	Tarde	Noche
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

- ∞ **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:

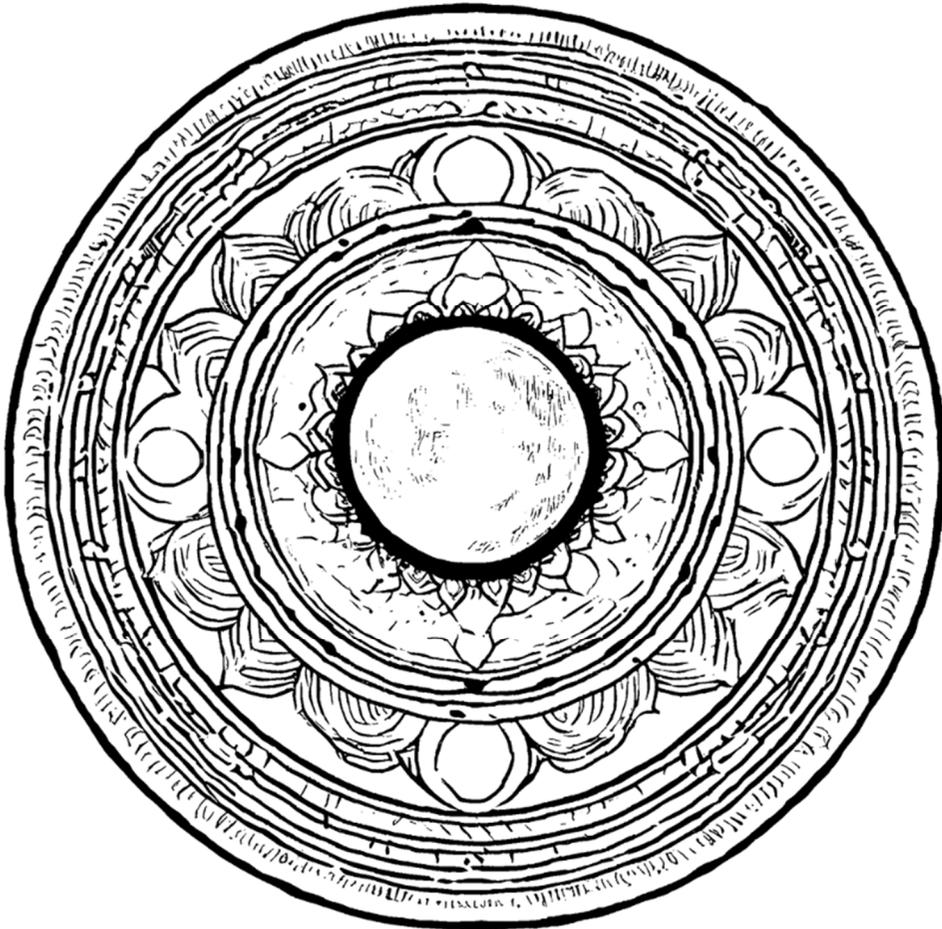
¿Qué quieres hacer seas mayor?

¿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?

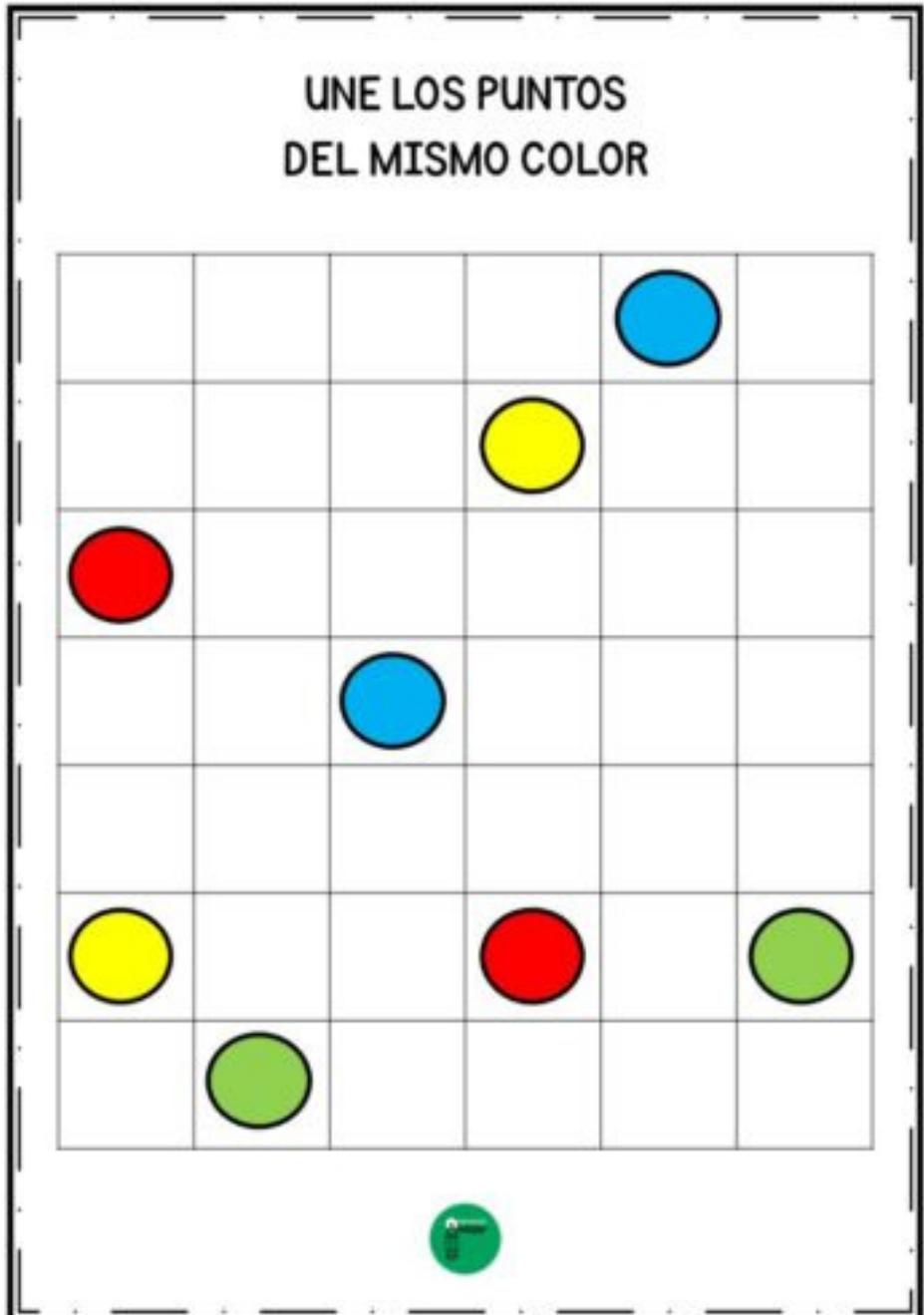
Si no son positivos, déjalos pasar, ya se cansarán.

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



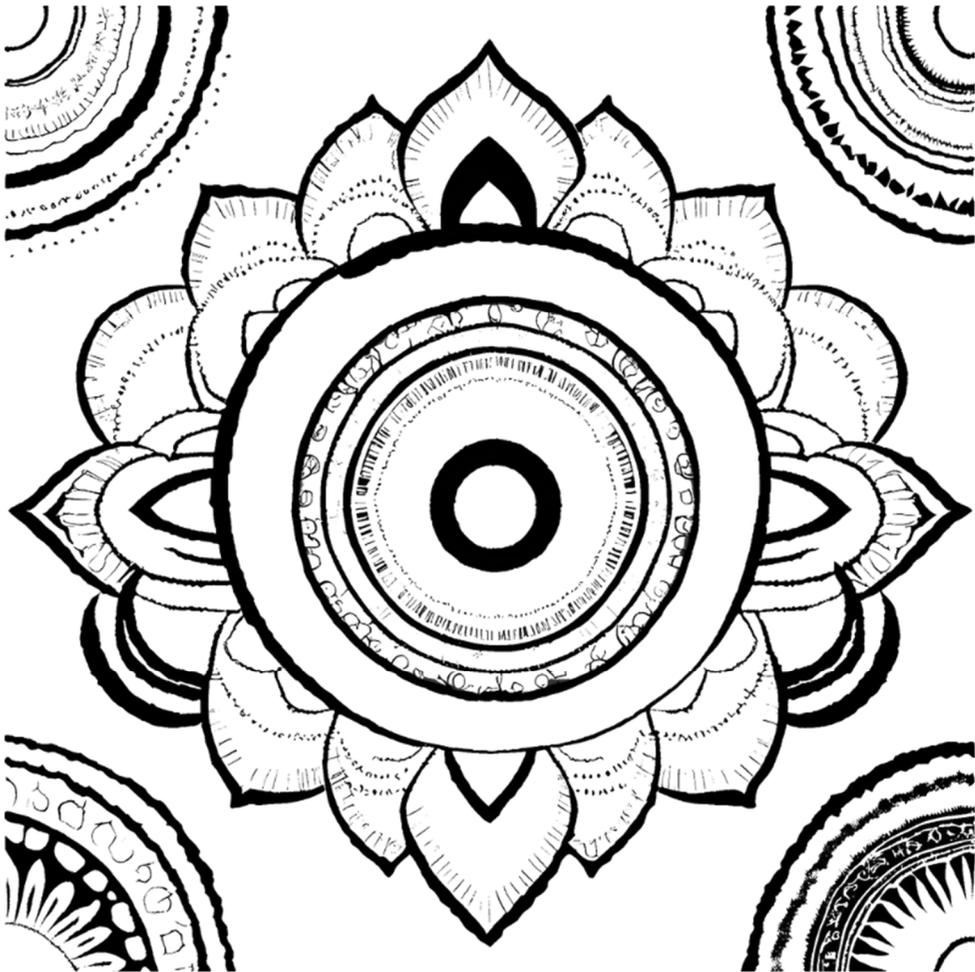
Juego Mental

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:

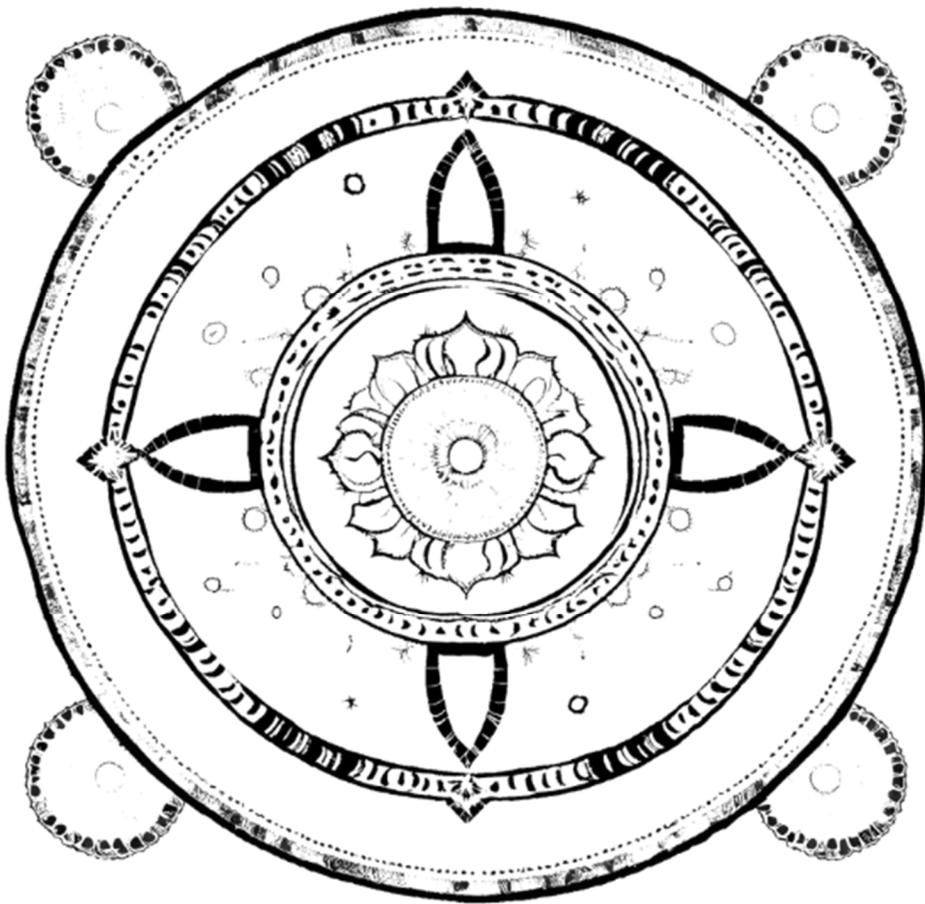
Mi futuro es brillante.

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.

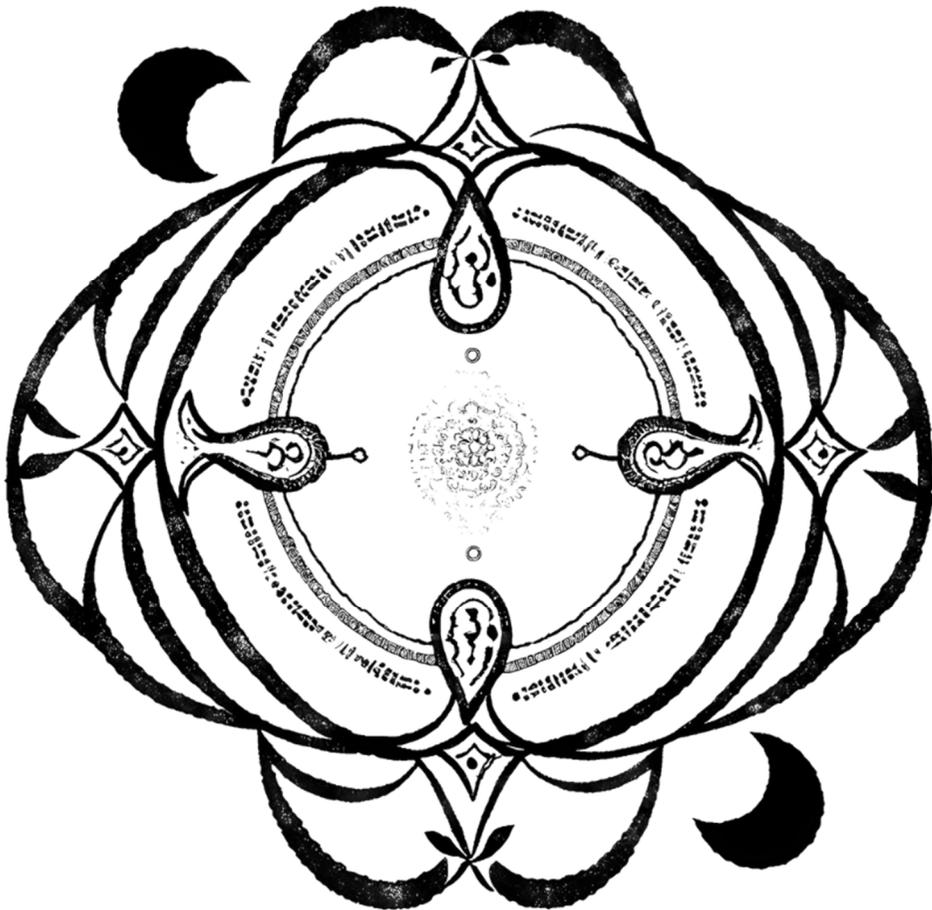
Opcional: Añadir condimentos: Si deseas un toque extra de sabor, puedes rociar un poco de aceite de oliva o unas gotas de jugo de limón por encima.

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?
