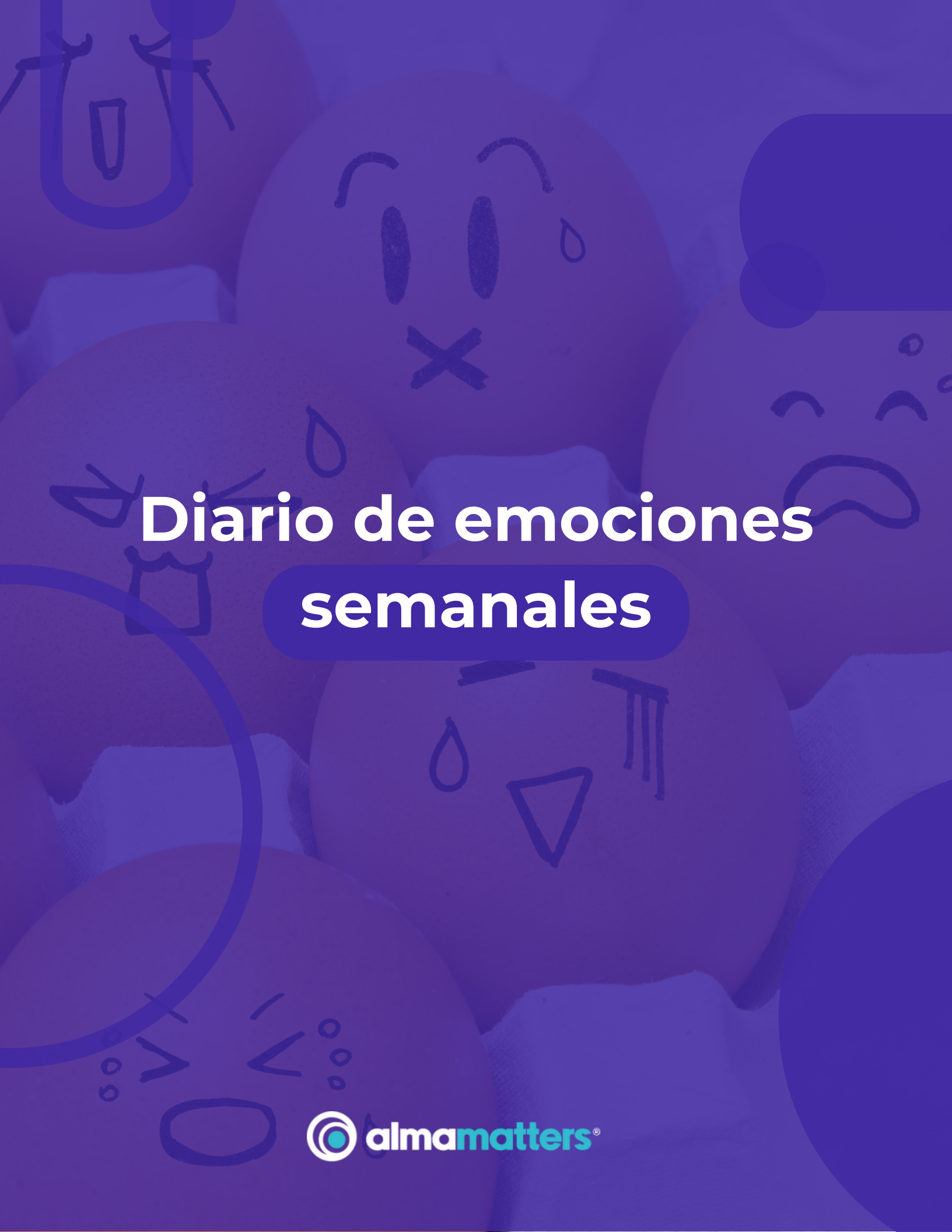

Diario de emociones semanales

almamatters®

Queremos darte la bienvenida y agradecerte profundamente por descargar este recurso de almamatters.

Nos llena de alegría saber que estás dando un paso importante hacia una mayor conexión contigo mismo, prestando atención a tus emociones y explorando cómo influyen en tu vida.

Este registro ha sido diseñado con mucho cuidado para acompañarte en ese camino. Aquí encontrarás un espacio seguro para reflexionar sobre lo que sientes, cómo lo vives y cómo puedes transformar esa conciencia en acciones más alineadas con tu bienestar.

Gracias por permitirnos ser parte de este proceso tan significativo. Recuerda que cada emoción cuenta, y cada pequeño paso hacia el autoconocimiento es un avance hacia un mayor equilibrio y paz interior.

almamatters®

Instrucciones de Uso

Esta plantilla está diseñada para ayudarte a conectar con tus emociones y reflexionar sobre cómo influyen en tus acciones y decisiones diarias. Sigue estos pasos para sacarle el mayor provecho:

1. **Registro diario**:
Al final de cada día, dedica unos minutos a completar la plantilla. Reflexiona sobre la **emoción predominante** que sentiste durante el día, y califica su intensidad en la escala que se te ofrece (por ejemplo, del 1 al 5).

2. **Identifica los detonantes**:
En el espacio para **detonantes**, anota cualquier evento, conversación o circunstancia que creas que provocó la emoción predominante. Esto te ayudará a entender mejor qué situaciones o personas influyen en tu estado emocional.

3. **Conecta emociones con acciones**:
Utiliza el apartado **"¿Cómo reaccionaste ante esa emoción?"** para reflexionar sobre cómo tu emoción afectó las decisiones o actitudes que tomaste durante el día. Esta parte te permitirá identificar patrones en cómo reaccionas ante diferentes emociones.

4. **Reflexiona al final de la semana**:
Al llegar al final de la semana, revisa tu plantilla y usa el espacio de **Reflexiones de la Semana** para identificar patrones emocionales o situaciones recurrentes. Pregúntate si ciertas emociones aparecen con frecuencia o si hubo momentos clave donde gestionaste tus emociones de manera efectiva.

5. **Establece una intención para la próxima semana o escribe lo que sientas en el espacio de PENSAMIENTOS**:
Si lo deseas, escribe una breve intención para la semana siguiente. Puede ser algo como "Quiero prestar más atención a cómo manejo la frustración" o "Voy a centrarme en encontrar momentos de calma".

almamatters®
Lo importante vive en ti

almamatters®

DIARIO DE EMOCIONES

Mes: _____

L	M	M	J	V	S	D
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○				

*dibuja la carita que te represente

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emoción Predominante ☺ 😐 ☹	Emoción Predominante ☺ 😐 ☹	Emoción Predominante ☺ 😐 ☹	Emoción Predominante ☺ 😐 ☹	Emoción Predominante ☺ 😐 ☹	Emoción Predominante ☺ 😐 ☹	Emoción Predominante ☺ 😐 ☹
¿Como reaccionaste ante esa emoción?	¿Como reaccionaste ante esa emoción?	¿Como reaccionaste ante esa emoción?	¿Como reaccionaste ante esa emoción?	¿Como reaccionaste ante esa emoción?	¿Como reaccionaste ante esa emoción?	¿Como reaccionaste ante esa emoción?

REFLEXIÓN DE LA SEMANA

¿Qué emoción se repitió más?

¿Qué te ayudó a superar las emociones mas intensas?

PENSAMIENTOS

_____

_____

_____

_____

Continúa cultivando tu bienestar día a día

Integrar el mindfulness en tu vida diaria es un proceso continuo, lleno de pequeños momentos que te reconectan con la calma y la claridad. Si estas prácticas diarias te han sido útiles, te invitamos a dar el siguiente paso en tu camino de bienestar.

Al suscribirte a nuestro newsletter, recibirás contenido diseñado para apoyar no solo tu práctica de mindfulness, sino también tu bienestar emocional, financiero y físico. Cada semana te enviaremos reflexiones que profundizarán en tu autoconocimiento, consejos prácticos para manejar el estrés, mejorar tus finanzas y cuidar de tu salud integral.

También recibirás herramientas y ejercicios que te acompañarán en este viaje hacia una vida más equilibrada.

Imagina cómo te sentirás al recibir inspiración directa en tu bandeja de entrada:

- **Recordatorios suaves para volver al presente,**
- **Estrategias para tomar control de tu bienestar financiero y físico,**
- **Y recursos que te ayudarán a vivir con mayor intención y serenidad.**

Inscríbete aquí

y acompáñanos en este camino hacia un bienestar más pleno, en todas las áreas de tu vida.

almamatters®