



LLEVANDO UN DIARIO

En medio del ajetreo del día a día, muchas emociones importantes pasan desapercibidas.

La herramienta “Llevando un Diario” te propone registrar a diario aquellas experiencias que despertaron emociones — sean positivas o negativas.

Escribir sobre lo que viviste, sentiste y pensaste te ayuda a tomar conciencia de aspectos fundamentales para tu proceso de cambio y crecimiento.

Detenerte a reflexionar es el primer paso para transformar.

Situación que recuerdo hoy	Describe lo que ocurrió, cómo te sentiste, qué pensaste, qué tuvo sentido para ti y qué no lo tuvo.

Psicoterapeuta Pastor García “Siempre a una llamada o clic de distancia”

www.PastorGarcia.Com