

Apuntes para escribir diariamente

Una de las formas más saludables de lidiar con emociones abrumadoras es llevar/escribir en un diario. Escribir en una libreta, no solo te ayuda a sacar esas emociones de la cabeza y pasarlas en papel, sino que también te ayuda a identificar las cosas que desencadenaron esas emociones.

Tu diario no tiene que seguir ningún formato en particular ni debe compartirse con nadie. Es una manera personal para pensar en lo que está pasando dentro de ti. De hecho, ni siquiera tiene que escribir largos párrafos, simplemente puedes “twitrear” tus pensamientos y sentimientos.

Si quieres tratar esta estrategia, aquí hay algunas indicaciones para que comiences:

<i>Siento...</i>	<i>Me temo que...</i>
<i>Mi familia...</i>	<i>Estoy luchando contra...</i>
<i>Mis amigos/as...</i>	<i>Lo más decepcionado que he estado...</i>
<i>Recuerdo...</i>	<i>Me sorprendí cuando...</i>
<i>Espero...</i>	<i>Nadie sabe que yo...</i>
<i>Me encanta cuando...</i>	<i>Tres cosas que haría si no tuviera tanto miedo...</i>
<i>Deseo...</i>	<i>Tres cosas con las que no podría sobrevivir...</i>
<i>Algunas de las cosas que me hacen feliz, son...</i>	<i>Mi más triste recuerdo...</i>
<i>Si pudiera cenar con una persona especial, sería con...</i>	<i>Si pudiera cambiar algo, sería...</i>
<i>Mi mayor deseo es...</i>	<i>Estoy teniendo un momento difícil con...</i>
<i>Mis recuerdos favoritos con mi familia son...</i>	<i>Lo que más me molesta de alguien más es...</i>
<i>Lo mejor que he hecho...</i>	<i>Me gustaría perdonar a _____ por...</i>
<i>Me emociona pensar en...</i>	<i>Me siento culpable por...</i>
<i>La cosa más valiente que he hecho...</i>	<i>La mentira más grande que he dicho...</i>
<i>Mi sueño para el futuro es...</i>	<i>Estoy enojado/a por...</i>
<i>Estoy agradecido/a por...</i>	<i>Mis padres/amigos no...</i>