

JOURNALING

ÁMATE MÁS



TERAPÉUTICO

MGTR. YAMIRETH YEPEZ



La Escritura terapéutica!

Es una inmersión en tus pensamientos, sentimientos y percepciones.

Es darte un permiso para que las palabras fluyan libremente, sin juicio ni censura. A través de esta práctica, descubrirás que las palabras tienen el poder de dar forma a tus emociones más abrumadoras, transformándolas y llevandote así, a un proceso de comprensión, liberación y autosanación,

No importa si escribes todos los días o solo unos minutos a la semana; lo crucial es la constancia y la intención. Al final no solo habrás creado un registro de tu viaje emocional, sino que habrás cultivado una relación más profunda y compasiva contigo misma,

Estás a punto de descubrir que la curación no siempre se encuentra en grandes gestos, sino en la quietud de una página en blanco. Empieza a escribir. Tu Vida te lo agradecerá.



PARA MÍ COMO PSICÓLOGA

El journaling, es el tiempo que dedico para cuidar mi mente, escucharme, llevar mis pensamientos a la realidad y además también se ha convertido en la conexión perfecta para hablar con Dios.

La Escritura terapéutica!

Beneficios:

- Autoconocimiento y autocomprensión:
- Herramienta para expresar y liberar pensamientos, desahogarse y procesar experiencias dolorosas, traumas y conflictos internos.
- Claridad mental.
- Ordenar los pensamientos caóticos y las ideas, logrando una mejor toma de decisiones.
- Salud física y mental.
- La práctica regular puede fortalecer el sistema inmunológico, reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y ser útil en el tratamiento de la ansiedad, depresión, duelo y baja autoestima.

¿Cómo practicarla?

1. Busca un espacio tranquilo y seguro donde no haya interrupciones. Ten a mano un cuaderno y un bolígrafo que te inspiren.
2. Escribe lo que te surja, sin preocuparte por la ortografía, la gramática o el juicio, dejando que los pensamientos fluyan libremente.
3. Enfócate en cómo te sientes respecto a las situaciones y explora tus emociones con total honestidad.
4. No te censes: permite que la escritura te envuelva y no te detengas.
5. Intenta escribir diariamente, aunque solo sea por unos pocos minutos,

JOURNALING HOY



Mi frase de Afirmación en este Día será:

Cómo me siento física y emocionalmente

Qué aprendizaje me dejó este día

JOURNALING DEL PASADO



Qué me gustaría decirle a mi Yo de hace un año

Qué deseo sanar, soltar o dejar ir de mi pasado

Qué recuerdo de mi infancia aun me hace sonreír.

JOURNALING DEL FUTURO



Si todo sale bien, cómo imagino mi vida dentro de 1 año

Qué debo hacer hoy para lograr el futuro que tanto deseo

Qué le dirías a tu yo del futuro que Logró todo los deseos de su niña interior

de la

Amada

*El Señor sabe los
pensamientos que tiene acerca
de ti, pensamientos de paz, y
no de mal, para darte el fin
que esperas.*

Jeremías 29:11

TE GUSTARIA APRENDER MÁS?

Tenemos una Guía Online de escritura terapéutica de 15 días para que puedas seguir aprendiendo, también contamos con una guía de 15 días de bible Journaling para iniciar tu tiempo con Dios.



Construye la mejor versión de ti, cuidate y ámate. La disciplina y los buenos hábitos siempre te llevarán al lugar de tus sueños.

CONTACTAME AL 6617-9511