

# La Serie de Diarios de Coral Valley

## Herramientas para guiar tu crecimiento

### *¿Por qué llevar un diario?*

El acto de llevar un diario se ha considerado herramienta popular y poderosa para la autorreflexión desde—bueno, desde siempre. Hay muchas maneras de llevar un diario. Para las personas que ya han desarrollado el hábito de llevar un diario, la escritura espontánea y de forma libre, impulsada por nada más que una página en blanco, puede ser todo lo que se necesita para comenzar. Otras personas, sin embargo, benefician de un hábito más estructurado, guiado por temas específicos, destinados a desarrollar una habilidad, procesar una experiencia, o resolver un problema. Esperamos que *La Serie de Diarios de Coral Valley* les ayude a guiar su crecimiento hacia el autoconocimiento, la superación personal, y la autoaceptación.

### **Enfoque de escritura: Reflexiones y Manifestaciones para el Año Nuevo**

Las “resoluciones de año nuevo” tienen una manera de ser olvidadas, hasta el punto de que esta frase se ha convertido casi en un cliché en algunas comunidades. Sin embargo, las culturas de todo el mundo instan a las personas a dedicar tiempo para celebrar, reflexionar, planificar y crecer cada vez que comienza un nuevo año.

Siga el sencillo ejercicio introductorio que aparece a continuación para recibir el año nuevo con el apoyo de estos temas intencionales de reflexión y manifestación. Tome su tiempo. Cierre los ojos para conectarse con sus recuerdos y sus visualizaciones del futuro. Identifique dónde experimenta sus emociones en su cuerpo. Traiga no sólo *palabras* a la página que tiene ante de usted, sino *vida* a las experiencias sobre las que está reflexionando y manifestando.

### **Temas para reflexión**

*Reflexionando sobre el año pasado...*

Haga una lista de tres logros que le provoquen **orgullo**.



Tome un momento para experimentar y sentir ese orgullo. ¿Dónde lo siente en su cuerpo? ¿Cómo se expresa la emoción en usted? Tal vez una sonrisa en la cara, un calor en el estómago o una plenitud en los pulmones.

Haga una lista de tres bendiciones que provoquen **gratitud**.

Tome un momento para experimentar y sentir esa gratitud. ¿Dónde lo siente en su cuerpo? ¿Cómo se expresa la emoción en usted? Tal vez otra sonrisa en su rostro, una sensación de comodidad a través de su cuerpo entero, o una ligereza en su pecho.



Reconocer la **tristeza, la decepción, la pérdida** u otras **deficiencias** es otro aspecto importante de la reflexión honesta. Tome unos minutos para reflexionar sobre una a tres experiencias relacionadas con estas emociones a continuación. Experimente las emociones que siguen, notando, de nuevo, dónde aparecen en su cuerpo. Por ejemplo, puede que sienta un vacío en el estómago, una pesadez en el pecho o incluso tensión en la columna vertebral. Anote esas sensaciones a medida que se dé cuenta de ellas.

Cuando esté listo/a, imagínesse a usted mismo/a suavizándose físicamente alrededor de los lugares de su cuerpo donde experimentó estas emociones. Respire a través y alrededor de ellos, de nuevo, tomando su tiempo. Puede que la ira se vuelva menos intensa, el dolor, más tolerable. Aunque esto puede ser difícil, recuerde que las emociones van y vienen con el tiempo y la intención. Describa cualquier cambio en su cuerpo y emociones a continuación.



## Manifestaciones

### *Enfocándose en el año nuevo...*

Identifique lo que quiere traer a su vida, imagínelo con detalle, y determine los pasos para generar impulso para **manifestarlo**.

**Categorías de manifestación:** Considere las siguientes (u otras) categorías para guiar sus declaraciones de manifestación:

- Familia
- Amistad
- Matrimonio/Pareja
- Fe y Espiritualidad
- Trabajo y Carrera
- Bienestar Financiero
- Bienestar Emocional
- Salud Física
- Ocio/Aficiones
- Otro: \_\_\_\_\_
- Otro: \_\_\_\_\_
- Otro: \_\_\_\_\_

**Manifestaciones impulsadas por valores:** Es importante que sus manifestaciones no solo estén alineadas con sus valores, sino que también estén arraigadas en ellos. Anote sus cinco a diez principales valores a continuación, y regrese periódicamente a ellos a medida que construya sus declaraciones de manifestación.

### *Mis Valores Principales*



**Declaraciones de manifestación:** Para **tres a cinco** de las categorías anteriores, escriba una declaración de manifestación. Escríbala en el presente o incluso en el pasado, para fortalecer su peso y comenzar a manifestarla con cada palabra intencional.

Ejemplos:

*Estoy totalmente presente con mis hijos cuando estamos juntos.*

*Estoy ahorrando el 10% de cada cheque de pago para donar a una causa en la que creo.*

*Estoy llenando mi cuerpo de alimentos nutritivos y saludables.*

*Estoy dejando mi lugar de trabajo tóxico por un trabajo que se alinea con mis valores.*

Una vez que haya escrito sus manifestaciones, puede comenzar a **ponerlas en práctica** .

Algunos consejos rápidos sobre cómo hacerlo:

1. Practica el método 369: Escriba una declaración de manifestación cada día, 3 veces por la mañana, 6 veces al mediodía y 9 veces por la noche. Sus declaraciones de manifestación se arraigarán más profundamente en usted a medida que las interiorice y, últimamente, las encarne.
2. Convierta sus declaraciones de manifestación en objetivos *SMART*: específicos, medibles, ambiciosos, realistas y con límite de tiempo.
3. Comparta sus declaraciones de manifestación con personas importantes en su vida. ¡Decírlas en voz alta a aquellos que lo/la aman y apoyan le ayudará a convertirlas en realidades!

*¡Esté atento/a para el próximo ejercicio de la Serie de Diarios de Coral Valley!*

