



# *5 herramientas de escritura para sanar*

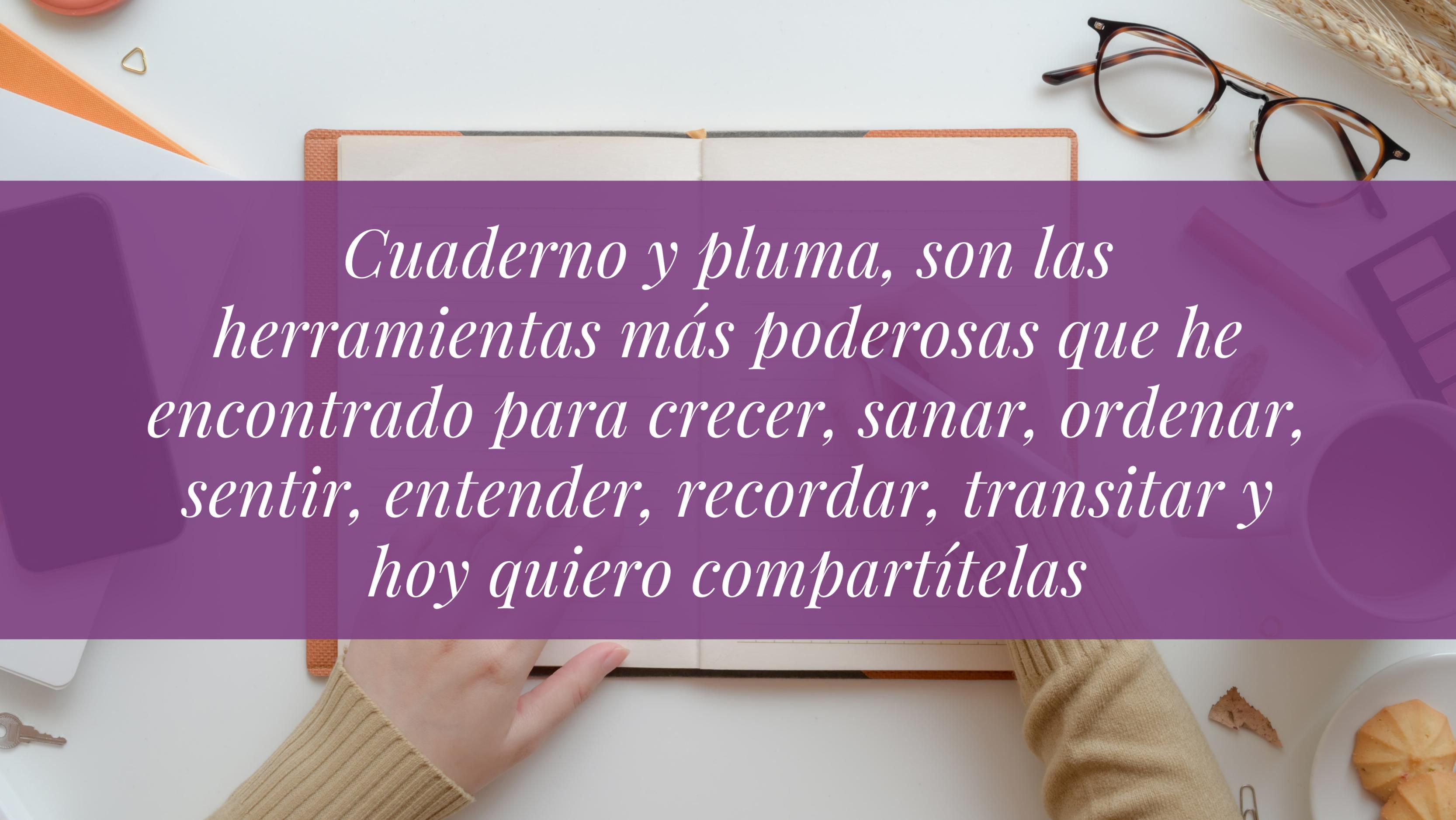


Mar del Cerro. Meditación y Bienestar



Antes de comenzar

# *Meditemos*



*Cuaderno y pluma, son las  
herramientas más poderosas que he  
encontrado para crecer, sanar, ordenar,  
sentir, entender, recordar, transitar y  
hoy quiero compartítelas*



## DIARIO DE GRATITUD

Escribe 5 cosas que agradeces todos los días al despertar y antes de dormir.

Beneficios:

1. Cambio de enfoque hacia lo positivo. Prestar atención a las cosas buenas en lugar de centrarte en lo negativo o en lo que te falta.
2. Aumento del bienestar: mayor nivel de felicidad satisfacción con la vida.
3. Reducción del estrés y la ansiedad: te centras en el presente y en las cosas que te hacen sentir bien.





## DIARIO DE GRATITUD

4. Mejora de las relaciones interpersonales: Valorar el impacto positivo de los demás en tu vida, mayor sentido de conexión, fortalece los lazos emocionales.

5. Autoconciencia y autodesarrollo: Oportunidad de reflexionar sobre tu vida y tus experiencias, identificar patrones, reconocer tus fortalezas y áreas de crecimiento, y aprender más sobre ti mismo/a.



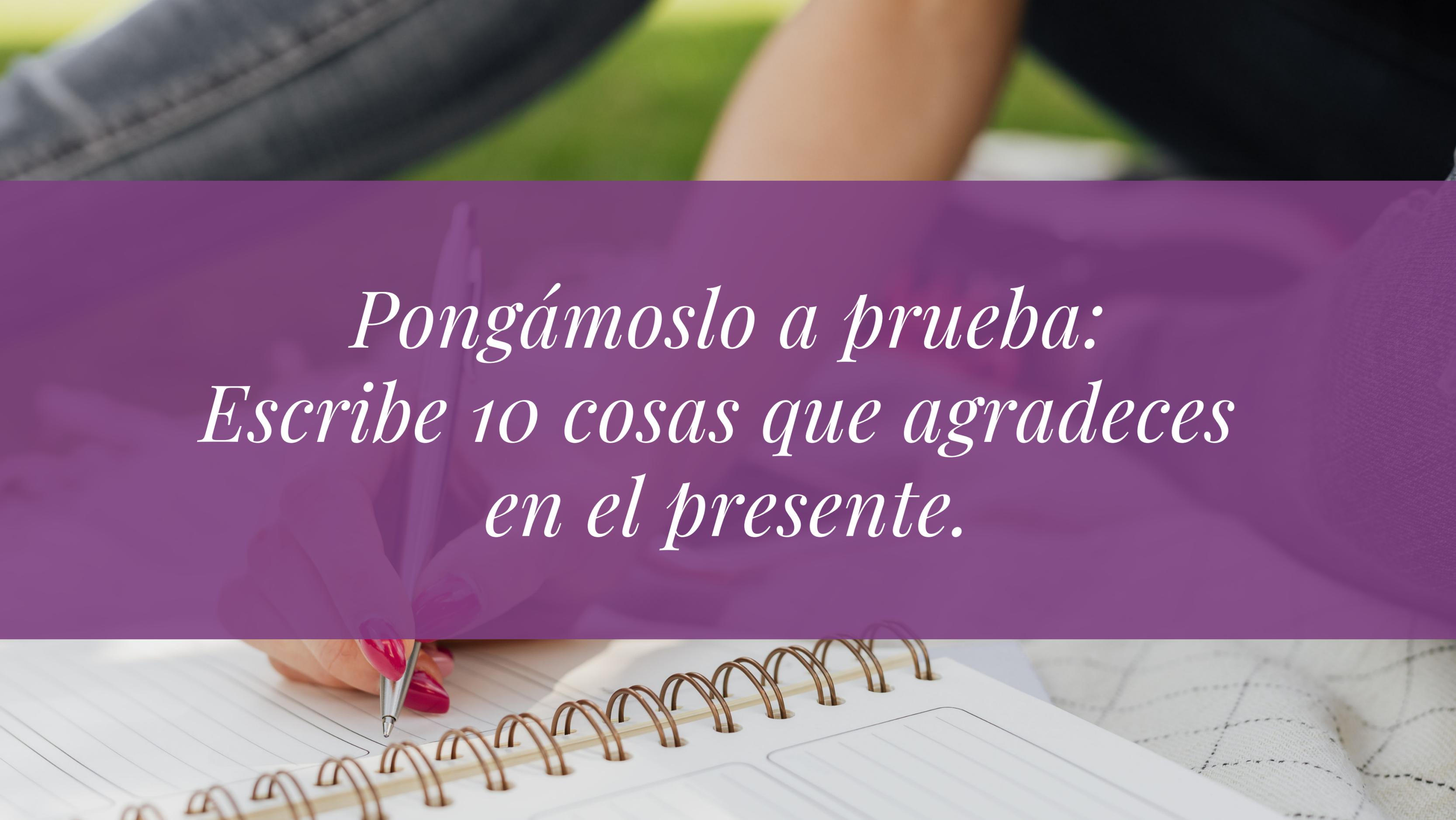
## DIARIO DE GRATITUD

5. Mejora del estado de ánimo: Aumenta los niveles de serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad" positividad.

6. Resiliencia emocional: Te fortalece emocionalmente y puedes enfrentar mejor los desafíos y adversidades.

A close-up photograph of a person's hand with red-painted nails writing in a spiral-bound notebook. The notebook is open to a page with horizontal lines and a large rectangular box. The person is holding a red pen. The background is a blurred green and white pattern. A semi-transparent purple banner is overlaid across the middle of the image, containing the text.

*Pongámoslo a prueba*

A close-up photograph of a hand with red-painted nails holding a silver pen and writing in a spiral-bound notebook. The notebook is open to a page with horizontal lines. The background is softly blurred, showing a green surface and a person's arm. A semi-transparent purple banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

*Pongámoslo a prueba:  
Escribe 10 cosas que agradeces  
en el presente.*

## PÁGINAS MATUTINAS

Julia Cameron en su libro "El camino del artista"

Objetivo: liberar la mente de pensamientos y preocupaciones, desbloquear la creatividad y fomentar la claridad mental.

Puedes escribir cualquier pensamiento, emoción, preocupación, idea, tus sueños, tus metas, tus inquietudes o simplemente dejar que las palabras fluyan sin un objetivo específico.





## PÁGINAS MATUTINAS

Beneficios:

Esta práctica diaria puede tener varios beneficios:

1. Despejar la mente
2. Estimular la creatividad
3. Conectar contigo mismo/a
4. Liberar emociones
5. Fomentar la autenticidad



## CARTA A MI MISMA

Carta a tu pasado: Explicando situaciones, diciéndote lo que te hubiera gustado escuchar o aprender, reconociéndose, pidiéndote perdón.

Carta a tu presente: Si vas a pasar por una situación de estrés, preocupación, recuérdate cosas importantes.  
(Navidad)

Carta a tu futuro: Tus sueños, tus metas, lo que quieres recordar, cosas que no olvides



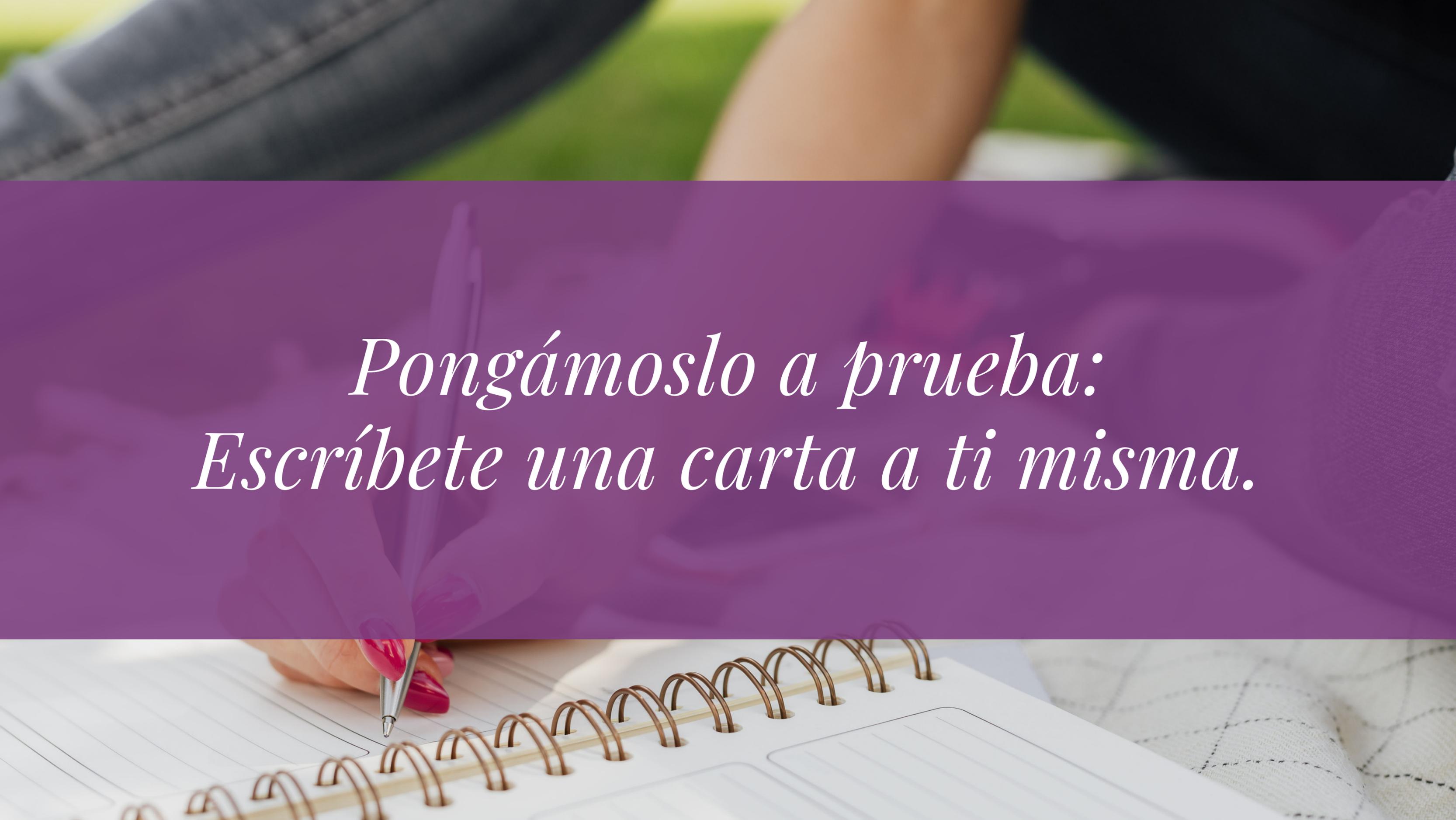
## CARTA A ALGUIEN MÁS

Escribe lo que muchas veces no puedes decir, sin importar si la compartes o no.

Carta a quien ya no está.

Carta de despedida a alguien con quien cierras una relación.

Carta a tus hijos contándoles experiencias o situaciones presentes.

A close-up photograph of a person's hand with red-painted nails holding a silver pen and writing in a spiral-bound notebook. The notebook is open to a page with horizontal lines. The background is softly blurred, showing a laptop keyboard and a green surface. A semi-transparent purple banner is overlaid across the middle of the image, containing white text in a cursive font.

*Pongámoslo a prueba:  
Escríbete una carta a ti misma.*



## CUADERNO DE APRENDIZAJES

¿Qué escribir?

Frases de libros que te resuenen.

Momentos de claridad que tengo en mi práctica meditativa.

Reflexiones personales.

Errores y lecciones aprendidas.

Notas de una clase, webinar o curso.

Ideas que surjan de un podcast.



## DIARIO DE METAS

Escribe todos los días tus metas en presente como si ya hubieran pasado.

Una increíble herramienta de manifestación.

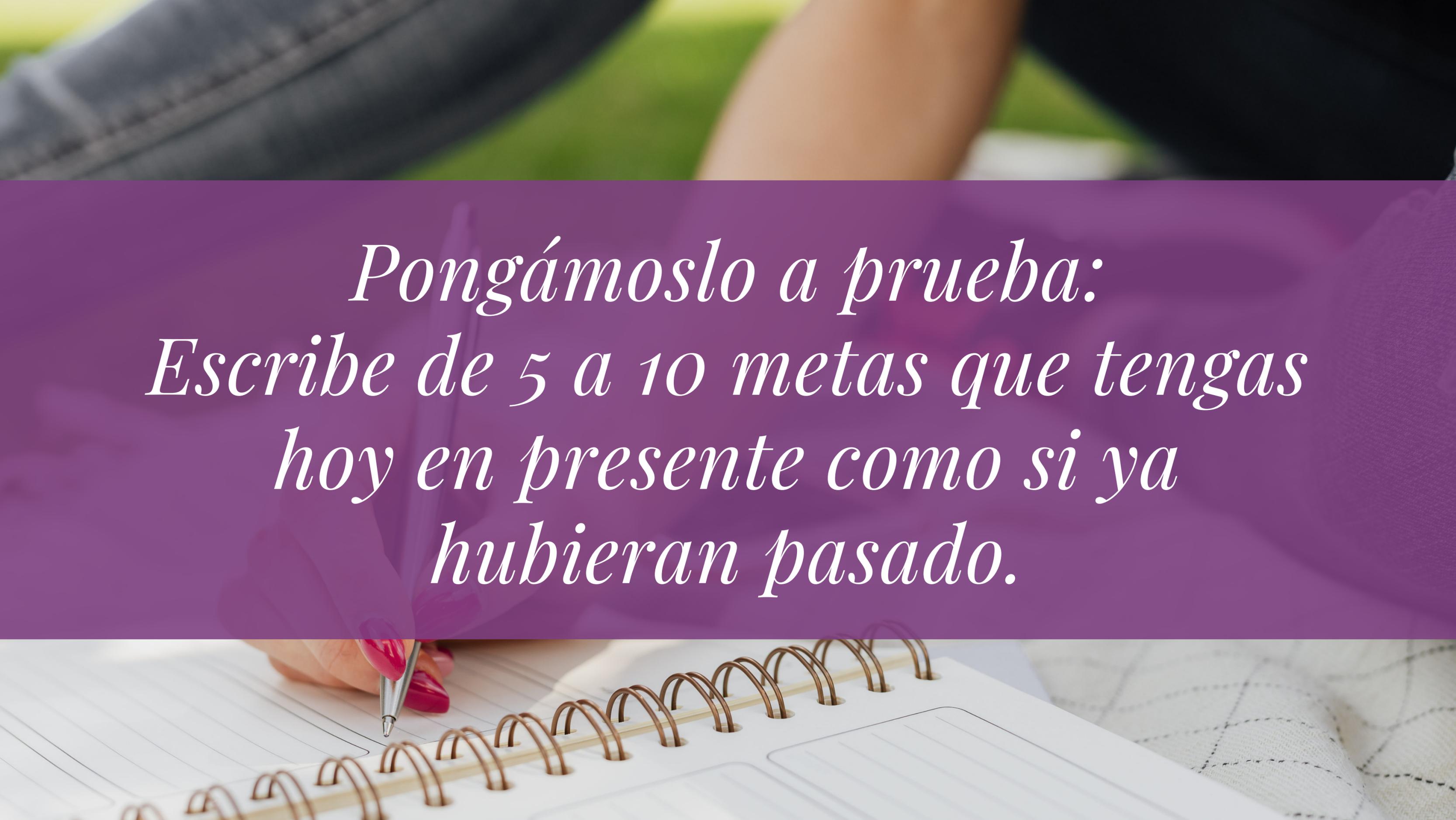
Siente la energía del logro que te motiva todos los días a seguir.



## DIARIO DE METAS

Beneficios:

1. Claridad y Enfoque.
2. Recordatorio constante
3. Motivación e inspiración.
4. Compromiso contigo misma
5. Alinear tus acciones presentes.
6. Mejores decisiones.
7. Medir tu progreso.
8. Celebrar tus logros.

A close-up photograph of a person's hand with red-painted nails writing in a spiral-bound notebook. The notebook is open, showing lined pages and a metal spiral binding. The background is slightly blurred, showing a green surface and a dark object, possibly a keyboard. A semi-transparent purple banner is overlaid on the image, containing white text.

*Pongámoslo a prueba:  
Escribe de 5 a 10 metas que tengas  
hoy en presente como si ya  
hubieran pasado.*



Antes de cerrar

*Agradecemos*