

Journaling

del libro

“Del Caos a la Metamorfosis
Logrando tus Sueños”



Ruthmary López



ESCRIBE • SUELTA • AGRADECE • TRANSFORMA

Tu historia merece ser la más inspiradora.



Bienvenida a tu proceso

Este journaling acompaña el libro “Del Caos a la Metamorfosis: Logrando tus Sueños”. No hay respuestas correctas ni incorrectas: solo tu verdad, en el momento en que la escribes.

Cómo usarlo:

- Busca un espacio tranquilo, sin prisa ni distracciones.
- Respira antes de escribir; deja que la respuesta venga de la calma, no de la exigencia.
- Avanza en el orden que sientas natural: puedes saltar, volver atrás o repetir una página.
- Las páginas de “Vacando mi mente”, “Diario de Gratitud” y “Logros Semanales” están pensadas para repetirse: fotocópialas o vuelve a ellas cada semana.



Autoconocimiento

Responde las siguientes preguntas desde la calma y la concentración; sé honesto/a.

¿Quién soy?

¿Cómo soy?

¿Qué me gusta de mí?



Autoconocimiento

Responde las siguientes preguntas desde la calma y la concentración; sé honesto/a.

¿Qué no me gusta de mí?

¿De qué me arrepiento?

¿Cuáles son mis miedos?



Mis Valores

Los valores son la brújula de tus decisiones. Identifica los que más te representan hoy.

Escribe tus 5 valores más importantes:

1.

2.

3.

4.

5.

¿Cómo honro estos valores en mi día a día? ¿En qué momentos los traiciono?



Autoobservación

Realiza los siguientes ejercicios.

FACTORES INTERNOS		FACTORES EXTERNOS	
Debilidades		Amenazas	
Fortalezas		Oportunidades	

FOAR — Del análisis a la acción			
Debilidades		Resultados	
Fortalezas		Aspiraciones	



Autoobservación

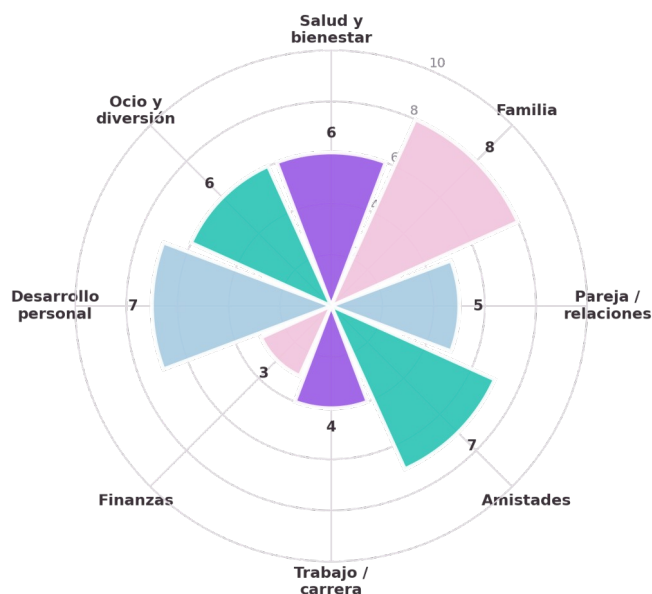
Realiza el siguiente ejercicio: la Ventana de Johari.

ÁREA PÚBLICA — lo que yo sé y los demás también	ÁREA CIEGA — lo que los demás ven y yo no
ÁREA OCULTA — lo que yo sé y no comparto	ÁREA DESCONOCIDA — lo que ni yo ni los demás saben aún



Rueda de la Vida — Modelo de Ejemplo

Así se ve una rueda ya calificada. Cada sector representa un área de vida; mientras más alto el puntaje, más cerca del borde llega la barra. Úsala de guía antes de completar la tuya.



Cómo leerla: las áreas con puntajes bajos (aquí, Finanzas y Trabajo/carrera) señalan dónde enfocar tu energía primero; las más altas (Familia) muestran tus fortalezas actuales. No busques el 10 en todo — busca equilibrio.



Rueda de la Vida

Califica del 1 (muy insatisfecho/a) al 10 (plenamente satisfecho/a) cada área de tu vida hoy.

Área de vida	Puntaje (1 a 10)	¿Qué acción la mejoraría?
Salud y bienestar		
Familia		
Pareja / relaciones		
Amistades		
Trabajo / carrera		
Finanzas		
Desarrollo personal		
Ocio y diversión		

Al mirar mi rueda, lo que más me sorprende es...



Autopercepción

Responde las siguientes preguntas.

¿Quién quiero ser?

¿Cómo puedo ser mejor?

¿Dónde me encuentro?



Mis Creencias

Identifica pensamientos que te frenan y transfórmalos en una versión que te impulse.

Creencia limitante	Creencia potenciadora (reescrita)



Zona de Confort vs. Zona de Crecimiento

La metamorfosis ocurre cuando nos animamos a salir de lo conocido.

¿Qué me mantiene en mi zona de confort hoy?

¿Qué pequeño paso, fuera de mi zona de confort, puedo dar esta semana?

¿Qué es lo peor que podría pasar si lo intento... y qué es lo mejor?



Visualizando mis Sueños

Date permiso de soñar en grande, sin filtros ni juicios.

¿Cuál es el sueño que más me da miedo nombrar en voz alta?

¿Por qué es importante para mí?

Si ya lo hubiera logrado, ¿cómo me sentiría y qué habría cambiado en mi vida?



Mis Metas SMART

Convierte tu sueño en una meta concreta y accionable.

Mi meta:

Específica	Medible	Alcanzable	Relevante	Con tiempo definido

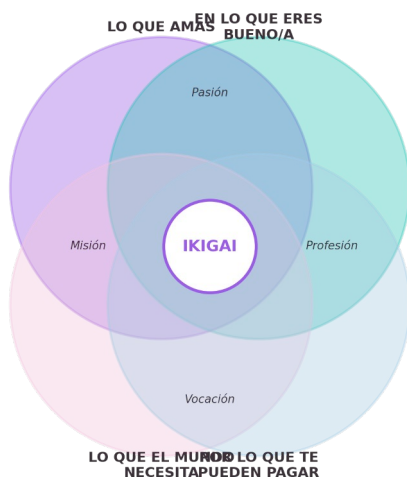
Los tres primeros pasos para lograrla son:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-



Encuentra tu Ikigai

El Ikigai es un concepto japonés que significa “razón de ser”. Nace del cruce entre cuatro preguntas. Es una de las herramientas de mayor impacto para encontrar propósito y dirección.



Lo que amo (aquello que me hace perder la noción del tiempo):

Aquello en lo que soy bueno/a (mis talentos y habilidades):

Lo que el mundo necesita (cómo puedo aportar a otros):

Por lo que me pueden pagar (mi valor profesional o económico):



Con lo anterior, mi Ikigai — mi razón de ser — hoy se dibuja así:



Vaciando mi Mente

Fecha: _____

Hoy libero y suelto:



Vaciando mi Mente

Fecha: _____

Hoy libero y suelto:



Vaciando mi Mente

Fecha: _____

Hoy libero y suelto:

Diario de Gratitud

Fecha: _____

Hoy agradezco por:



Diario de Gratitud

Fecha: _____

Hoy agradezco por:



Diario de Gratitud

Fecha: _____

Hoy agradezco por:



Logros de la Semana

Fecha: _____

Tres cosas que logré esta semana:

1.

2.

3.

Un reto que superé:

Algo que aprendí sobre mí:



Logros de la Semana

Fecha: _____

Tres cosas que logré esta semana:

1.

2.

3.

Un reto que superé:

Algo que aprendí sobre mí:



Carta a mi Yo del Futuro

Escríbete como si ya hubieras logrado tu metamorfosis. ¿Qué quieres contarte? ¿Qué quieres recordarte?

Fecha: _____



Mis Afirmaciones Diarias

Elige o crea frases que quieras repetirte cada mañana. Escríbelas en primera persona y en presente.

Ejemplos: “Confío en mi proceso.” · “Merezco lo que estoy construyendo.” · “Cada día avanzo, aunque sea despacio.”

1.

2.

3.

4.

5.

6.



Semana de Metamorfosis

Te regalo una frase para cada día de la semana:

Lunes:

"Hoy elijo transformar el caos en propósito. Cada desafío es una oportunidad para crecer y acercarme a mis sueños. ¡La metamorfosis comienza ahora!"

Martes:

"Mis emociones son mis aliadas, no mis enemigas. Escucho lo que me dicen y las uso como combustible para avanzar con sabiduría."

Miércoles:

"En medio del desorden, encuentro mi fuerza. Como el fénix, me reconstruyo desde las cenizas y renazco con más claridad."

Jueves:

"La paciencia es parte del proceso. Confío en que cada paso, por pequeño que sea, me lleva más cerca de mi metamorfosis."

Viernes:

"Celebro mis progresos, aunque sean imperfectos. Hoy honro el camino recorrido y me preparo para volar más alto."

Sábado:

"Descansar también es evolucionar. Permito que mi mente y corazón se renueven, porque el autocuidado es la base de mis sueños."

Domingo:

"Reflexiono, agradezco y visualizo. La semana que viene es un lienzo en blanco, y yo soy el artista de mi propia transformación."

Ruthmary López R



Mi Compromiso Conmigo Misma

Cierra este proceso con una promesa hacia ti. Vuelve a leerla cada vez que lo necesites.

Me comprometo a:

Para lograrlo, cuento con:

Firma: _____ ***Fecha:*** _____