



Preguntas para tu diario por la noche

Unos minutos antes de dormir: repasa el día, nombra una emoción, fíjate en un pequeño logro, aparca el mañana y termina con algo tranquilo.

Repasa el día

Ponle palabras al día antes de dejarlo atrás.

- 1 ¿Qué pasó hoy, en tres frases?
- 2 ¿Qué se llevó la mayor parte de tu atención hoy?
- 3 ¿Qué te sorprendió hoy?
- 4 ¿Cuál fue el momento más difícil del día?
- 5 ¿Cuál fue el mejor momento del día?
- 6 Si el día de hoy tuviera título, ¿cuál sería?
- 7 ¿A qué le dedicaste tiempo que te alegra?
- 8 ¿En qué te fijaste hoy que normalmente se te escapa?

Emociones

Nombra lo que todavía sigue contigo. La rueda de las emociones puede ayudarte a encontrar la palabra.

- 9 ¿Cómo te sientes ahora mismo, en una palabra?
- 10 ¿Qué emoción apareció más hoy?
- 11 ¿Qué te sigue molestando de hoy?
- 12 ¿Qué te dio energía hoy y qué te la quitó?
- 13 ¿Cuándo te sentiste más tú hoy?
- 14 ¿Qué necesitas más mañana?
- 15 ¿Qué le dirías a una amistad que hubiera tenido el día que tú acabas de tener?
- 16 ¿Qué puedes perdonarte de hoy?

Pequeños logros

Fáciles de pasar por alto en un día ajetreado.

- 17 ¿Qué terminaste hoy?
- 18 ¿Qué hiciste hoy que tu yo del futuro te agradecerá?
- 19 ¿En qué avanzaste, aunque fuera despacio?
- 20 ¿Qué gestionaste mejor que hace un año?
- 21 ¿Qué hiciste hoy de amable por alguien?
- 22 ¿A qué dijiste que no y por qué estuvo bien?
- 23 ¿Qué buena decisión tomaste hoy?
- 24 ¿Qué te enorgullece de hoy, por pequeño que sea?

Aparca el mañana

Escribe lo de mañana para que pueda esperar hasta la mañana.

- 25 ¿Qué tres cosas quieres recordar para mañana?
- 26 ¿Qué te preocupa de mañana y cuál es un pequeño paso para ello?
- 27 ¿Qué puede esperar a más adelante esta semana?
- 28 ¿Qué haría que mañana se sintiera como un buen día?
- 29 ¿Qué quieres hacer distinto mañana?
- 30 ¿Con quién quieres ponerte en contacto mañana?
- 31 ¿Qué es lo primero que harás mañana por la mañana?
- 32 ¿Qué puedes soltar antes de dormir?

Para relajarte

Termina con algo tranquilo.

33 ¿Qué agradeces esta noche?

34 ¿Qué te hace ilusión?

35 ¿Qué sonido, olor o sensación te reconforta ahora mismo?

36 ¿Qué te ayudaría a descansar bien esta noche?

37 ¿Qué salió bien hoy sin que lo esperaras?

38 ¿Con qué frase quieres cerrar el día?

39 ¿Qué sería un gesto amable contigo antes de dormir?

40 ¿Qué quieres recordar de hoy?