Mi journal





the mother club

✨ Tu reto de 7 días de journaling: vuelve a ti.

Durante los próximos 7 días, queremos invitarte a regalarte algo que muchas veces dejamos para después: 10 minutos al día para conectar contigo.

Este reto está diseñado para ayudarte a escucharte, conocerte un poquito más, entender qué estás sintiendo, reconocer qué necesitas y, desde ahí, empezar a tomar decisiones más conscientes y alineadas contigo.

El journaling es una herramienta muy poderosa, porque cuando ponemos nuestros pensamientos en palabras, podemos empezar a ver con más claridad cosas que quizás llevamos tiempo sintiendo, pero que no nos hemos detenido a escuchar.

Y quiero que tengas algo muy presente: no necesitas una hora al día, ni escribir páginas enteras, ni tener las respuestas perfectas. Solo necesitas 10 minutos, un espacio para ti y la disposición de ser honesta contigo misma.

the mother club

¿Cómo hacer el reto?

✨ Cada día encontrarás unas preguntas diseñadas para guiarte en este proceso.

✨ Busca un momento del día en el que puedas regalarte esos 10 minutos sin interrupciones, en la medida de lo posible.

✨ Escribe tus respuestas en una libreta, en tu computador, en las notas de tu celular o donde te resulte más cómodo.

✨ No pienses demasiado en cómo escribir, no busques respuestas bonitas ni intentes responder lo que crees que deberías sentir. Escribe lo que realmente te pasa, con honestidad y sin juzgarte.

✨ Comprométete contigo a hacerlo durante los 7 días. La magia no está en escribir mucho, sino en darte este espacio de manera constante y permitirte escuchar lo que aparece en él.

Y, por último, recuerda que este no es un examen ni una tarea más en tu lista de pendientes. No se trata de hacerlo perfecto, sino de cumplirte a ti misma.



Créeme, 10 minutos pueden parecer poco, pero cuando empiezas a dedicártelos de verdad, pueden abrir espacio para descubrimientos muy valiosos.

Regálate estos 7 días. Baja un poquito el ruido de afuera y date la oportunidad de escucharte.

No tienes que tener todo resuelto al terminar. Solo necesitas estar dispuesta a empezar. 🌷

¿Lista para volver a ti? Empecemos. 🤍



the mother club

Día 1: Soltar la Carga.

Objetivo: Liberar la tensión acumulada y la culpa maternal.



Prompts:

- ¿Qué expectativa o exigencia sobre mí misma puedo soltar el día de hoy?
- Escribe 3 cosas que salieron bien hoy, sin importar qué tan pequeñas parezcan.

Día 2: Reconocer el Presente.

Objetivo: Enfocarse en los pequeños momentos de belleza del cotidiano.



Prompts:

- Describe un pequeño momento de hoy en el que sentiste paz o alegría.
- ¿Qué necesita mi cuerpo y mi mente en este momento?

Día 3: La Mujer Detrás de la Mamá.

Objetivo: Reconectar con gustos, sueños y deseos individuales.



Prompts:

- ¿Qué actividad o pasatiempo solía disfrutar mucho y me gustaría retomar?
- ¿Qué me hace sentir viva y completa más allá de mi rol de madre?

Día 4: Autocompasión y Amor Propio.

Objetivo: Hablarse a sí misma con la misma amabilidad con la que le hablas a tus hijos.



Prompts:

- Si una amiga querida estuviera pasando por mi ritmo de vida actual, ¿qué palabras de aliento le diría?
- Escribe 3 cualidades tuyas que te hacen una gran persona (no solo una gran mamá).

Día 5: Gestión de Emociones.
Objetivo: Identificar disparadores y aprender a poner límites sanos.



Prompts:

- ¿En qué área de mi vida necesito poner un límite o decir "no" sin culpa?
- ¿Qué emoción he estado evitando sentir esta semana y qué me viene a enseñar?

Día 6: Red de Apoyo y Relaciones.

Objetivo: Valorar el entorno y pedir ayuda cuando se necesite.



Prompts:

- ¿A quién puedo acudir hoy si necesito apoyo emocional o práctico?
- ¿Cómo puedo cultivar una conexión más profunda con quienes me rodean?

Día 7: Visión y Renovación.
Objetivo: Cerrar la semana con claridad y propósito.



Prompts:

- ¿Cuál es mi intención principal para la próxima semana?
- Escribe una carta breve a tu yo del futuro recordándole lo valiosa que es.