

YO

VALIENTE

FUERTE

DIRECTO

RESILIENTE

CREATIVO

CONFIABLE

EVIDO

APRECIADO

MOTIVADO

CORAJUD

INTELIGENTE

EMPODERADO

VALIOSO

YO SOY

DIARIO Y REGISTRO DE BIENESTAR

RESILIENTE

DIVERTIDO

CAPAZ

INTUITIVO

EMPODERADO

EXITOSO

ATR

LIOSO

HERMOSO

CREATIVO

AVEN

GENUINO

INTELIGENTE

VALIOSO

El Diario YO SOY es una herramienta diseñada, específicamente para TI para apoyar el autodescubrimiento y el crecimiento personal a través de la reflexión diaria y la introspección.

Este diario se puede utilizar para obtener información sobre tus pensamientos, emociones y experiencias de vida. Es un espacio privado para que seas abierto y honesto.

Si bien el diario ofrece más de 60 indicaciones y más de 80 afirmaciones, siéntete libre de explorar más allá de lo que ofrece. Usa las indicaciones como punto de partida y deja que tus pensamientos fluyan.

ESTOS SON ALGUNOS DE LOS POSIBLES BENEFICIOS Y CONSEJOS



La reflexión periódica puede ayudarte a ser **más consciente** de tus pensamientos, emociones y comportamientos.



Escribir tus metas y valores puede proporcionar **claridad** y servir como un recordatorio constante de lo que más te importa.



Expresar tus pensamientos y sentimientos en papel puede ayudar a reducir **el estrés y la ansiedad** al proporcionarte un espacio para descargar tus inquietudes.



Al revisar las anotaciones anteriores, puedes hacer **un seguimiento de tu crecimiento** y desarrollo personal a lo largo del tiempo. Esto puede ser motivador y positivo, especialmente durante los períodos difíciles.



Escribir sobre los desafíos puede ayudarte a **analizar las situaciones de manera objetiva**, buscar soluciones y obtener información sobre tus habilidades para resolver problemas.



Escribir un diario también puede ser **una salida creativa**. Te permite explorar ideas, generar nuevos pensamientos y expresarte de formas que quizás no hayas considerado antes.



La reflexión diaria y las afirmaciones positivas **promueven la atención plena** ya que te motivan a estar presente, liberar la negatividad a través de la escritura y comprometerte plenamente con tus experiencias.

**Si tú o alguien que conoces tiene dificultades o está en crisis,
HAY AYUDA DISPONIBLE.**

**Llama o envía un mensaje de texto al 988 o chatea en
099lifeline.org.**

¡Te deseo introspección, reflexión,
sanación, crecimiento, todo en el amor!

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

1. ¿Qué haces cuando no entiendes tus emociones?

2. ¿Qué actividad te anima, pase lo que pase?

3. ¿Qué es algo que has hecho de lo que sientes orgullo?

4. ¿Qué es lo que te encanta de ti?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

5. Enumera 3 cualidades que te hacen único.

6. Escribe sobre un desafío que enfrentaste y cómo te hiciste más fuerte gracias a él.

7. ¿Cómo te describirías a alguien que no te conoce?

8. ¿Cómo quiero que me recuerden después de la escuela secundaria?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

9. ¿Qué impacto quiero tener en el mundo?

10. ¿De qué podría hablar durante horas?

11. ¿Qué tengo para ofrecer a otras personas?

12. ¿Qué es lo que me sale de forma natural?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

13. ¿Cuáles son mis clases favoritas y por qué?

14. ¿Qué actividades extracurriculares disfruto? ¿Qué aprendí de mí mismo al participar en las actividades?

15. ¿A quién admiro? ¿Qué es lo que me inspira o motiva de esa persona?

16. ¿Qué cualidades personales considero mis fortalezas?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

17. ¿Cuándo me siento más cómodo y a gusto?

18. ¿Cuándo me siento más cómodo y a gusto?

19. ¿Cuándo me he sentido más inspirado o más motivado?

20. Si pudiera elegir un tatuaje para mí, ¿cuál sería? ¿Por qué?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

21. Si tuviera una varita mágica, ¿qué haría durante un año?

22. ¿Quiénes son tus modelos a seguir? ¿Qué cualidades tienes en común con ellos?

23. ¿Qué cosas negativas te dices mucho a ti mismo? ¿Cómo puedes replantear tu forma de pensar?

24. ¿Cómo has demostrado valentía recientemente?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

25. ¿Cómo has demostrado valentía recientemente?

26. Escribe palabras de aliento que puedas darte la próxima vez que tengas un mal día.

27. ¿Qué consejo le darías a tu yo más joven?

28. ¿Cuál es el mejor consejo que has recibido?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

29. ¿Qué significa el éxito para ti?

30. ¿Cómo defines tus límites al tratar con familiares y/o amigos?

31. Haz una lista de 3 hábitos positivos que has añadido o te gustaría añadir a tu vida.

32. ¿Qué es lo que más admiran y elogian de ti?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

33. ¿Qué es algo importante que necesitas dejar ir?

34. ¿Qué es algo importante que necesitas dejar ir?

35. ¿Crees que eres bueno en la toma de decisiones? ¿Cómo puedes mejorar?

36. ¿Cómo te sientes ante el rechazo?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

37. ¿Crees que eres amable y compasivo contigo mismo?

38. ¿Cuál consideras que es tu posesión más preciada? ¿Por qué?

39. ¿Con qué frecuencia te aventuras fuera de tu zona de confort?
¿Cómo te hace sentir eso?

40. ¿Cómo calificarías tu ética de trabajo? ¿Crees que hay margen para mejorar?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

41. ¿Qué o quién te hace sentir incómodo?

42. ¿Cuál es tu libro/poema/cuento favorito? ¿Por qué?

43. ¿Hay cosas en tu vida que te generan sentimientos de ansiedad o miedo?

44. ¿Cuál es el momento del día en el que eres más feliz? ¿Por qué?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

45. ¿Cómo abor das los desafíos de la vida?

46. ¿Pedir ayuda es una debilidad o una fortaleza? ¿Por qué?

47. ¿Cuál crees que es la mejor carrera profesional para tí? ¿Por qué?

48. Describe quién quieres ser en el futuro.

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

49. ¿Qué es algo que siempre has querido hacer?

50. ¿Cuál es el trabajo de tus sueños o el pasatiempo de tus sueños?

51. ¿A qué cosas necesitas dedicar más tiempo?

52. ¿Qué cosas necesitas dejar ir?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

53. ¿Qué es algo que puedes hacer todos los días para mantenerte enfocado en lograr tus metas?

54. ¿Qué efecto tienen las redes sociales en tu vida?

55. ¿Qué es lo primero que piensas acerca de ti mismo cuando te miras al espejo?

56. Escribe sobre lo último de lo que no podías dejar de reírte.

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD (GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

INDICACIONES DEL DIARIO

FECHA: _____

57. Escribe sobre una ocasión en la que hiciste algo que tenías miedo de intentar

58. ¿Cuál es el mejor elogio que has recibido?

59. Escribe sobre un alimento que te haga sentir bien

60. ¿Qué tipo de actividad de autocuidado practicas?

REGISTRO DE BIENESTAR

FECHA: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

3 COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO O QUE APRECIO HOY

¿CÓMO TE SIENTES?



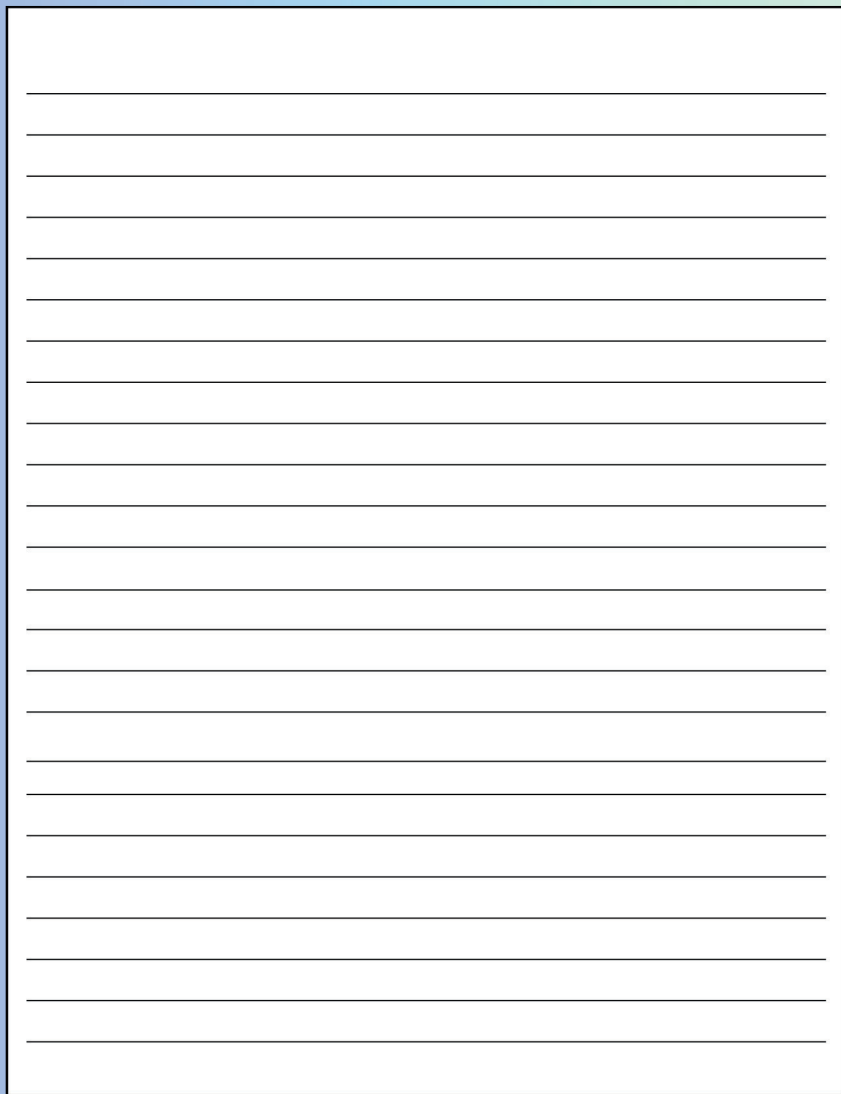
ESPACIO PARA LA CREATIVIDAD
(GARABATOS, ILUSTRACIÓN, TEXTO, ETC)

3 COSAS BUENAS QUE SUCEDIERON HOY

LA AFIRMACIÓN POSITIVA DE HOY

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

NOTAS Y PENSAMIENTOS



A large rectangular box with a black border, containing 25 horizontal lines for writing notes and thoughts. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

AFIRMACIONES DIARIAS

1.	Soy exitoso.	15.	Cada día me siento más agradecido.
2.	Estoy seguro.	16.	Estoy lleno de concentración.
3.	Estoy mejorando cada día.	17.	No me presionan mis problemas; Me guían mis sueños.
4.	Lo que hice hoy fue lo mejor que pude hacer hoy. Y por eso, estoy agradecido.	18.	Hoy me levanto con un pensamiento poderoso para marcar la pauta y permitir que el éxito reverbera en cada momento de mi día.
5.	Me acepto a mí mismo por lo que soy y creo paz, poder y seguridad en la mente y en el corazón.	19.	Voy a perdonarme y a liberarme. Merezco perdonar y ser perdonado.
6.	Todo lo que necesito está dentro de mí en este momento.	20.	Puedo ser lo que quiera ser.
7.	Me despierto motivado.	21.	No me define mi pasado, me impulsa mi futuro.
8.	Soy una fuerza imparable de la naturaleza.	22.	Utilizo los obstáculos para motivarme a aprender y crecer.
9.	Soy un ejemplo viviente de motivación.	23.	Hoy será un día productivo.
10.	Vivo con abundancia.	24.	Soy inteligente y centrado.
11.	Estoy teniendo un impacto positivo e inspirador en las personas con las que entro en contacto.	25.	Estoy bajando el volumen de la negatividad en mi vida y, al mismo tiempo, subiendo el volumen de la positividad.
12.	Estoy inspirando a las personas a través de mi trabajo.	26.	Cada día estoy más sano.
13.	Me estoy elevando por encima de los pensamientos que están tratando de hacerme enojar o asustarme.	27.	Cada día estoy más cerca de lograr mis metas.
14.	Hoy es un día fenomenal.	28.	Estoy constantemente creciendo y evolucionando para convertirme en una mejor persona.

AFIRMACIONES DIARIAS

29.	Me estoy liberando de toda duda y miedo destructivos.	43.	Nota para mí mismo: Voy a hacer que sientas orgullo.
30.	Estoy sanando y fortaleciéndome cada día.	44.	Termino lo que importa y dejo ir lo que no.
31.	La felicidad es una elección, y hoy elijo ser feliz.	45.	Mi alma irradia desde el interior y da calor a las almas de los demás.
32.	Celebro las buenas cualidades de los demás y de mí mismo.	46.	Puedo tener buen corazón y ser firme en mis límites.
33.	Hago todas las cosas con amor.	47.	Decir "no" también es un acto de autoafirmación.
34.	Soy poderoso.	48.	Soy independiente y autosuficiente.
35.	Debo recordar el increíble poder que tengo dentro de mí para lograr cualquier cosa que desee.	49.	Me pongo metas y las persigo con toda la determinación que puedo reunir. Cuando hago esto, mis propias habilidades y talentos me llevarán a lugares que me sorprenderán.
36.	Me alejo cuando una persona o una situación no son saludables para mí.	50.	Mantente inspirado. Nunca dejes de crear.
37.	Pertenezco a este mundo; hay gente que se preocupa por mí y por mi valor.	51.	Estoy agradecido por todo lo que tengo en mi vida.
38.	Es posible que mi pasado sea feo, pero sigo siendo hermoso.	52.	Puedo tener buen corazón y ser firme en mis límites.
39.	He cometido errores, pero no dejaré que estos me definan.	53.	Puedo controlar cómo respondo a las cosas que me confrontan.
40.	Inhalo confianza, exhalo duda.	54.	Puedo tener dos sentimientos opuestos a la vez, significa que estoy procesando.
41.	No me comparo con los demás. La única persona con la que me comparo es la persona que era ayer.	55.	Mi vida tiene sentido. Lo que hago tiene sentido. Mis acciones son significativas e inspiradoras.
42.	Soy fuerte.	56.	A veces el trabajo es descansar.

AFIRMACIONES DIARIAS

57.	No desperdicio ni un solo día de mi vida. Exprimo cada gramo de valor de cada uno de mis días en este planeta: hoy, mañana y todos los días.	71.	Un pequeño pensamiento positivo por la mañana puede cambiar todo mi día. Entonces, hoy me levanto con un pensamiento poderoso para marcar la pauta y permitir que el éxito reverbere en cada momento de mi día.
58.	Hay paz en cambiar de opinión cuando se hace con amor.	72.	Se me entiende y mi perspectiva es importante.
59.	Me esfuerzo por alcanzar la alegría, no la perfección.	73.	Soy valorado y servicial.
60.	Mi sensibilidad es hermosa, y mis sentimientos y emociones son válidos.	74.	Practico la gratitud por todo lo que tengo y por todo lo que está por venir.
61.	Soy digno de invertir en mí mismo.	75.	Estoy bien descansado y emocionado por el día.
62.	Hay algo en este mundo que solo yo puedo hacer.	76.	No tengo que quedarme en lugares oscuros, aquí hay ayuda para mí.
63.	Elevo mi alegría y la alegría de los demás.	77.	No pretendo ser nadie ni nada más que lo que soy.
64.	Tengo sabiduría más allá del conocimiento. Invito a la abundancia y a un corazón generoso.	78.	He llegado más lejos de lo que jamás hubiera creído posible, y estoy aprendiendo en el camino.
65.	Invito el arte y la música a mi vida.	79.	Dejo espacio en mi vida para la espontaneidad.
66.	No corro por la vida, tempo la velocidad con la quietud.	80.	Acepto el cambio sin problemas y estoy a la altura de las nuevas oportunidades que presenta.
67.	Espero con ansias el mañana y las oportunidades que me esperan.	81.	Acepto las preguntas en mi corazón y doy la bienvenida a las respuestas a su debido tiempo.
68.	Me alimento con palabras amables y alimentos alegres.	82.	Crezco hacia mis intereses, como una planta que busca el sol.
69.	Soy pacífico e íntegro.	83.	No me levanto y me caigo por otro.
70.	Todavía estoy aprendiendo, así que está bien cometer errores.	84.	Todavía estoy aprendiendo, así que está bien cometer errores.



inspireYouth@Work

Regional Opportunities Fair



Los centros de la región capital de Virginia Career Works son programas/empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades (Equal Opportunity Employers, EOE). Las personas con discapacidades pueden solicitar servicios auxiliares previa solicitud TTY/TTD 1 800-828-1120. Servicio de retransmisión de VA 711. Las actividades están financiadas en su totalidad por una subvención de \$52K de la Ley federal de Oportunidades e Innovación de la Fuerza Laboral, concedida por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos.