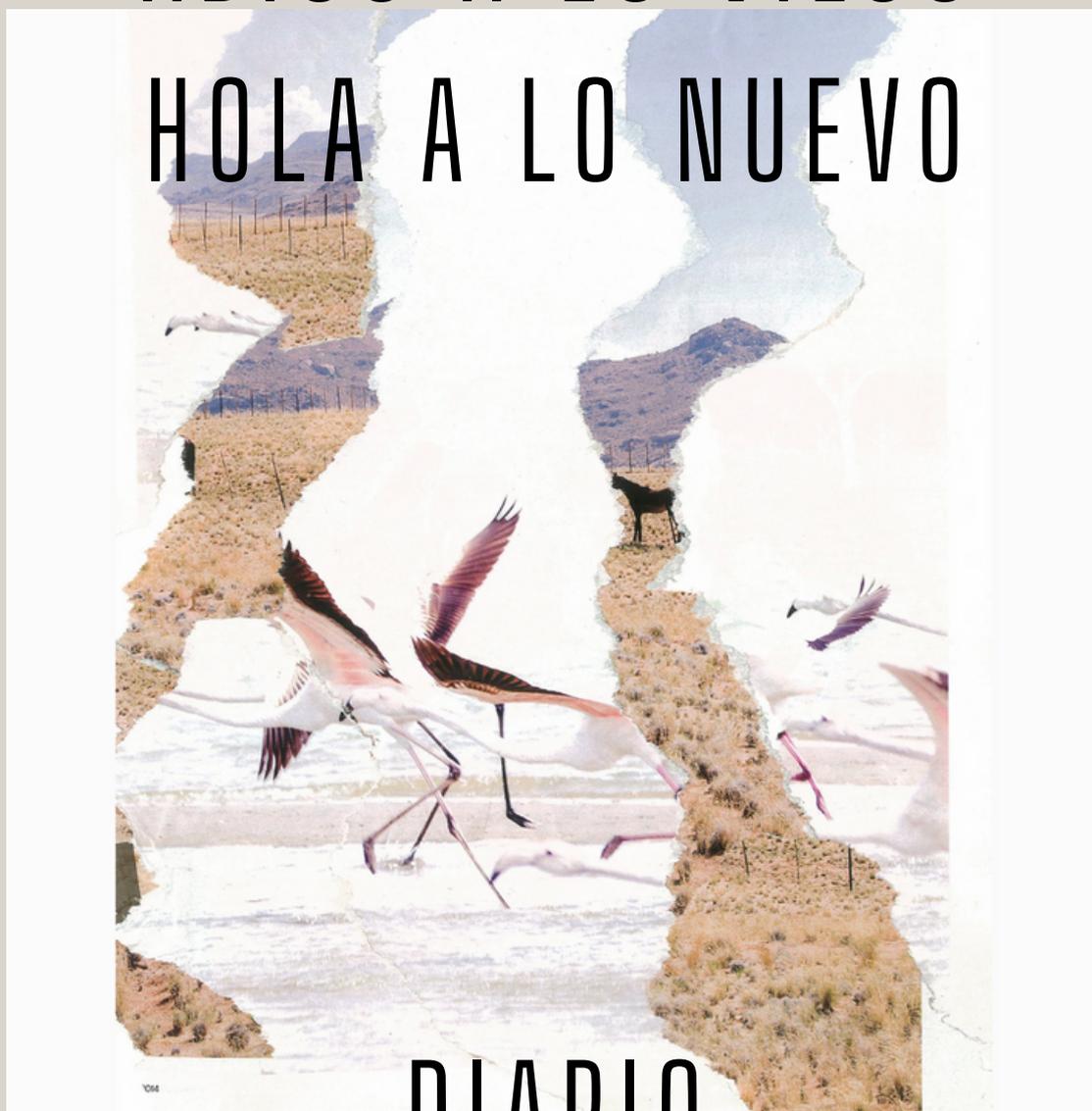


PUBLICACIÓN EN 2024

VOL.1

ADIÓS A LO VIEJO

HOLA A LO NUEVO



DIARIO

HELLOMARIANNE.COM

42
PAGINAS

CREAR CLARIDAD + PAZ MENTAL

¿TAMBIÉN VALORAS MIRAR HACIA ATRÁS ANTES DE PASAR AL SIGUIENTE AÑO? ¿ESTÁS INTERESADO EN VER LO QUE TE ENSEÑÓ EL AÑO PASADO Y CÓMO ESTAS LECCIONES PUEDEN GUIARTE HACIA ADELANTE?

Este diario es una gran herramienta para las reflexiones temáticas diarias sobre lo que hay que despedir y lo que hay que acoger y saludar.

ADIÓS A LO VIEJO HOLA A LO NUEVO

*Ejercicios de
introspección*

En este libro se te guiará para que anotes tus pensamientos y reflexiones sobre ellos revisando varios temas para evaluar el año pasado y empezar a mirar hacia el futuro. Hazlo fácil. Tú decides cuándo y dónde haces los ejercicios de introspección. Puedes responder a una pregunta por día o puedes hacerlos todos en un solo día. Todo depende de ti.

RECONEXIÓN + EXPERIENCIA

Las reflexiones son una forma de reconectar con tu voz interior. Cuando puedes conectar con esa voz, puedes sentir tus necesidades y deseos más profundos y puedes ajustar tus acciones en consecuencia. **¿Qué otras prácticas, además de los ejercicios de introspección de este diario podrías hacer para reconectar contigo mismo a diario?**

¿Preparado? Prueba a crear mapas mentales para tener claridad y tranquilidad. Pon un tema (pregunta) en el centro de una página en blanco. Empieza a añadir los temas relacionados (respuestas) a su alrededor. Añade subtemas (respuestas) alrededor de cada tema. A lo largo de los próximos días o semanas, puedes seguir añadiendo. Date tiempo para refinar tus respuestas.

¿Qué le parece...?

Meditación. Yoga.
Diario. Ejercicio físico. Caminar.
Senderismo. Correr.
Masaje. Bailar al ritmo de tu canción favorita. Cantar.
Mirar simplemente al espacio o a las nubes. Abrazar un árbol. Lo que sea.

ADIÓS A LO VIEJO. HOLA A LO NUEVO.

Diario

ADIÓS A LO VIEJO. HOLA A LO NUEVO.

**LAS PRÁCTICAS QUE
ME APOYAN Y ME
AYUDAN A RECONECTAR
CONMIGO MISMO SON**

**+ FORMAS DE SER
QUE YA NO ME
FUNCIONAN**



PÁGINA 5 - ADIÓS A LO VIEJO. HOLA A LO NUEVO.

© Hellomarianne.com

**ADIÓS A LO
VIEJO. HOLA
A LO NUEVO.**

Diario

REFLEXIONES | TÚ

¿Qué has hecho en el último año pura y exclusivamente para ti?
¿Cómo te hizo sentir?

¿**El año pasado?** Puedes reflexionar sobre lo que ocurrió el año pasado o el año que comenzó el día de tu cumpleaños.



¿Qué le parece...?

Piénsalo ya. ¿Qué más podrías hacer en el próximo año para ti?

**ADIÓS A LO
VIEJO. HOLA
A LO NUEVO.**

Diario

REFLEXIONES | OTROS

'Otros' se refiere a las personas que conoces personalmente. ¿Qué has hecho por los demás en el último año? ¿Cómo te hizo sentir?



¿Qué le parece...?

Piénsalo ya. ¿Qué podrías hacer más en el próximo año para otros?

**ADIÓS A LO
VIEJO. HOLA
A LO NUEVO.**

Diario

REFLEXIONES | EL MUNDO

¿Qué has hecho en el último año que haya podido tener un impacto, no sólo en ti y en las gentes que conoces (otros), sino también en la gente que no conoces personalmente (todavía)? Yo lo llamo 'el mundo'. ¿Cómo te ha hecho sentir?



¿Qué le parece...?

Piénsalo ya. ¿Qué podrías hacer más en el próximo año para el mundo?

**ADIÓS A LO
VIEJO. HOLA
A LO NUEVO.**

Diario

REFLEXIONES | TÚ, OTROS, EL MUNDO

¿Qué es lo más evidente ya? ¿Qué deseas para ti, los demás y el mundo para el próximo año?

CONSEJO | Crea una lista de deseos y elije finalmente 3 palabras que reflejen lo que es más importante para ti. Coloca estas palabras en un lugar donde pueda verlas con regularidad como un suave recordatorio de cómo te gustaría que fuera la vida para ti, para los demás y para el mundo que te rodea. Piensa en los estados de ánimo aquí. Por ejemplo: Me gustaría que todos fuéramos y nos sintiéramos libres, seguros y amados.



¿Qué le parece...?

Piénsalo ya. ¿Qué podrías hacer más en el próximo año para ti, otras y el mundo?

ADIÓS A LO VIEJO. HOLA A LO NUEVO.

Diario

ADIÓS A LO VIEJO HOLA A LO NUEVO

Está ahí para los demás, pero nunca te dejes atrás a ti mismo.

_ DODINSKY

Continuemos y avancemos para evaluar el año pasado y mirar hacia el año que viene. Puede ser el año nuevo actual o tu año nuevo personal; tu cumpleaños. O incluso cualquier día del año en el que decidas que estás preparado para **un NUEVO COMIENZO.**

¡PRÁCTICO!

Uno. Crea un ritual. Haz que "reflexionar sobre tus experiencias" sea un momento tranquilo y maravilloso en tu día a día.

Dos. Hazte con un bonito cuaderno de papel o utiliza este diario. He añadido muchas páginas en blanco para que puedas hacer un mapa mental de tus respuestas.

Tres. Permítete concentrarte. Crea un tiempo de tranquilidad en tu día e incluso un espacio en tu casa para estos momentos de reflexión.

Cuatro. Empieza con el tema que más te interese. Hazlo aún más lúdico quizás abriendo el diario al azar en una página. El tema de esa página es entonces el adecuado para ti en ese momento.

Cinco. Ve a tu propio ritmo. Es fácil. No tiene que ser difícil. Así que no hay que sudar.

Respira. Ríete. Disfruta. Es una cita contigo mismo. Diviértete un poco. No hay necesidad de ser demasiado serio sobre todo esto.

Seis. Celebra tus logros. Celebra todas tus respuestas. Canta. Baila. Ríete. Lo estás haciendo. Recuerda; tienes lo que hay que tener para salir adelante.

Siete. Siente gratitud. Di "¡Gracias!" para honrar y reconocer todo lo que ya está presente en tu vida.

Ocho. Conéctate simplemente. Ya sabes dónde encontrarme en caso de que necesites más orientación.

OTRO CAMINO HACIA ADELANTE

Este es un método que me encanta utilizar. Pruébalo tú mismo y verás lo cerca que están tus respuestas de la verdad. El método es el siguiente.

Puedes copiar las preguntas que te he escrito en un papel. Si lo haces, escríbelas con tu mano dominante. A continuación, coge el bolígrafo con tu mano no dominante para escribir tus respuestas. Después coges el bolígrafo con la mano dominante.

Descifra lo que acabas de escribir. Vuelve a escribir la respuesta con la mano dominante copiando la respuesta que has escrito con la mano no dominante. De este modo podrás entender lo que has escrito a la pregunta planteada cuando vuelvas a leer tus notas después de algún tiempo.

Siempre funciona. Siempre me sorprende la sinceridad de mis respuestas. Espero que a ti también te funcione. ¡Que lo disfrutes!

CONSEJO. Puedes responder a todas las preguntas dos veces. Una de la manera habitual y otra probando este método. Sólo tienes que intentarlo. **A ver qué sale.**

PERMISO
CREATIVIDAD
CORAJE
AMOR
ARMONÍA
PERSPICACIA
SABIDURÍA
SENTIRSE COMPLETO

Temas que te guiarán hacia adelante!

¡ES BUENO SABERLO!

Los temas del diario en las siguientes páginas se basan en el método de 8 pasos llamado 'El camino emocional' del libro 'Yoga emocional' de Bija Bennet.

Estos temas también se corresponden con las siete ruedas energéticas de nuestro cuerpo que se mueven desde la raíz hasta la coronilla. No necesitas creer en este concepto en este momento. Simplemente vélo como un marco de energía o un método que te permite ver tu realidad

Anodea Judith habla maravillosamente de estos ruedas energéticas en su libro: 'Cuerpo oriental, mente occidental'. Ella escribe sobre las etapas de desarrollo en la vida y sobre cómo éstas están conectadas con nuestros chakras (ruedas de energía).

Creo que es una forma muy interesante de evaluar la vida y podemos aprender mucho de ella. Me hizo ver qué temas son importantes en mi propia vida y por qué.

Por eso decidí utilizar estos temas en este diario. Utilízalo también para tu beneficio también. **¿Estás preparado para intentarlo?**