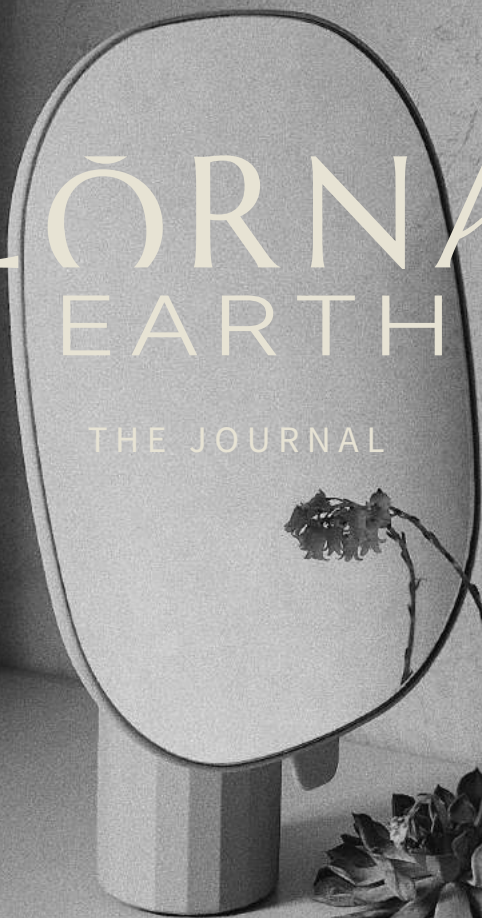


LÖRNA EARTH

THE JOURNAL





¿Qué es el *journaling*?

El *journaling* es una práctica que consiste en registrar en un cuaderno las experiencias y reflexiones que tenemos. En él puedes escribir tus miedos, esperanzas, deseos, proyectos... En otras palabras, el *journaling* es un diario de vida.



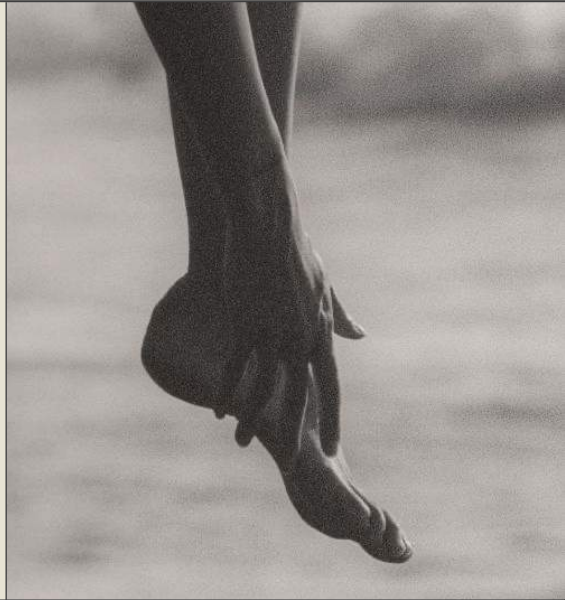
El objetivo principal del *journaling* es que puedas escribir tus emociones y experiencias para reducir el estrés y la ansiedad y conectar contigo misma. Esta práctica busca, además, crear espacios de autoconocimiento para que te conectes profundamente con tus emociones, impulsando la reflexión y permitiendo la aceptación de esas emociones, sean positivas o negativas.

¿Cómo empezar?

▼ ELIGE UN MOMENTO DEL DÍA PARA TI

Es importante que decidas en qué momento del día quieres tomar este momento de introspección. Puedes hacerlo a primera hora de la mañana, nada más despertarte o por la noche antes de ir a dormir.

Este es un ritual para ti, créalo a tu medida.



● DISEÑA TU ESPACIO

Puedes hacerlo en tu escritorio o desde la cama, lo principal es que te sientas conectada y cómoda.

También puedes rodear tu espacio de objetos inspiradores como los cristales, poner tu aceite esencial favorito en un difusor o encender una vela para tener una experiencia relajante y transformadora al completo.

<https://lorna.earth/es/shop/vela-seven-oaks/>

¿Cómo empezar?

◀ PROFUNDIZA CON LA MÚSICA

Escucha música relajante mientras escribes en tu journal, te ayudará a estar más concentrada.

Puedes encontrar playlists de journaling en nuestra página de Spotify.

<https://spoti.fi/3xFGsYA>



▶ PREPÁRATE UNA BEBIDA CALIENTE

Hazte tu té o café favorito para este momento. Lo más importante es disfrutarlo y tener unos minutos para bucear en tus emociones.



¿Cómo te sientes y cómo te gustaría sentirte?

Estoy orgullosa de mí por ...

¿Qué me da energía?

¿Qué me quita energía?



¿Por qué necesito perdonarme a mí misma?

¿Cómo podría aceptarme más?

3 cosas por las que estoy agradecida:

3 cosas por las que NO estoy
agradecida:



Si estuviera viviendo la vida de mis sueños, ¿cómo sería?



Me comprometo conmigo misma a ...

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a commitment.



Únete a nuestra comunidad y encuentra más
rituales de auto-cuidado en

WWW.LORNA.EARTH