

COMUNIDAD SERENIDAD

Volver *a mí*

Diario de confianza y autoestima en 28 días

DIARIO GUIADO

Por Anto · comunidadserenidad.cl · @comunidad_serenidad

ANTES DE EMPEZAR

Bienvenida a *Volver a mí*

Un diario de 28 días para recuperar la confianza en ti: lo que crees, lo que tienes, lo que aprendes y quién estás construyendo.

Hola, soy Anto. Este cuaderno nació de las herramientas que a mí me ayudaron cuando no sabía cómo seguir, y de lo que me cuentan las personas de Comunidad Serenidad. No es un curso para hacer perfecto: es un lugar para volver a ti, a tu ritmo.

Cómo usarlo

- Escribe un día por vez, idealmente a la misma hora. Toma unos 15 minutos.
- Cada día trae un texto corto, tres preguntas, un ejercicio y una frase para llevarte.
- Si un día no puedes, no pasa nada: retoma donde quedaste.
- Al cerrar cada semana hay una pausa para mirar lo recorrido.

Lo que hace distinto a este cuaderno

- Está pensado para mujeres reales con poco tiempo: 15 minutos al día.
- No te pide pensar positivo: te ayuda a hablarte con verdad y cariño.
- Cada semana construye sobre la anterior: primero miras, luego descubres, aprendes y construyes.
- Se mejora con lo que me cuentan quienes lo usan (última página).

Si algo te remueve demasiado, detente, respira y vuelve otro día. Puedes saltarte cualquier página. Si sientes que no puedes con lo que sientes, busca apoyo profesional (al final tienes los teléfonos).

ÍNDICE

Lo que *encontrarás*

Parte	Página
Bienvenida y cómo usar el diario	1
Cómo llego hoy	3
Semana 1 · Lo que creo sobre mí	4
Semana 2 · Los recursos que ya tengo	13
Semana 3 · Lo que puedo aprender	22
Semana 4 · La persona que estoy construyendo	31
Mi manifiesto	40
Cómo llego ahora y cierre	41

Mi compromiso

Yo, _____, me regalo este tiempo para escucharme con cariño, sin exigirme hacerlo perfecto. Empiezo el ____ / ____ / ______.

Lo que espero encontrar en estas páginas

PUNTO DE PARTIDA

Cómo *llego hoy*

Responde sin pensar demasiado. Al final del diario vas a volver a esta página.

¿Cuánto confío en mí hoy?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Cuánto me trato con cariño?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Cuánto me escucho?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Una palabra para cómo me siento hoy

Lo que más me pesa en este momento

¿Para qué quiero volver a mí?

SEMANA 1

Lo que creo sobre mí

Antes de cambiar algo, hay que mirarlo. Esta semana vas a escuchar las frases que te dices, de dónde vienen y cuáles ya no quieres seguir creyendo.

Mi intención para esta semana

SEMANA 1 · DÍA 1

Las frases que me repito

Todas tenemos un «narrador interno» que comenta lo que hacemos. A veces acompaña; a veces critica más duro que cualquier persona.

¿Qué frase me digo cuando las cosas salen mal?

¿Es un hecho o una interpretación?

¿Cómo me lo diría alguien que me quiere?

Ejercicio del día: Hoy, cada vez que escuches a tu narrador, solo nótalo. No discutas con él: anótalo.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«Puedo escucharme sin creerme todo lo que me digo.»

SEMANA 1 · DÍA 2

¿De quién es esta voz?

Muchas de nuestras frases internas las escuchamos primero afuera: en casa, en el colegio, en una relación.

¿A quién me recuerda la voz más crítica que tengo?

¿Qué necesitaba esa persona, o ese momento, para hablarme así?

¿Qué parte de esa voz ya no me pertenece?

Ejercicio del día: Escribe la frase más dura y, al lado, el nombre de quien te la enseñó. Luego tacha el nombre: hoy la voz es tuya y puedes cambiarla.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«No elegí todas mis frases, pero sí puedo elegir cuáles sigo repitiendo.»

SEMANA 1 · DÍA 3

Mis etiquetas

«Soy desordenada», «soy la fuerte», «soy complicada». Las etiquetas simplifican, pero también encierran.

Tres etiquetas que me pusieron o me puse

¿Cuál me ayuda y cuál me limita?

¿Qué etiqueta nueva, más justa, quiero probar?

Ejercicio del día: Cambia «soy» por «a veces»: «A veces me cuesta ordenar». Nota qué cambia en tu cuerpo.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«Soy más grande que cualquier etiqueta.»

SEMANA 1 · DÍA 4

Lo que creo que merezco

Lo que creemos merecer decide qué aceptamos: en el trabajo, en el amor, en cómo nos tratamos.

¿Qué siento que tengo que hacer para merecer descanso?

¿Y para merecer cariño?

¿Qué merezco solo por existir?

Ejercicio del día: Completa diez veces: «Merezco…». Si alguna te incomoda, déjala igual. Es una semilla.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«No tengo que ganarme el descanso ni el cariño.»

SEMANA 1 · DÍA 5

Mi cuerpo y yo

La forma en que hablamos de nuestro cuerpo es parte de cómo nos hablamos. A veces lo tratamos como enemigo.

¿Cómo le hablo a mi cuerpo frente al espejo?

¿Qué ha hecho mi cuerpo por mí esta semana?

¿Qué le quiero pedir perdón y qué le quiero agradecer?

Ejercicio del día: Pon una mano en una parte de tu cuerpo que te cueste querer y respira tres veces. Solo eso.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«Mi cuerpo no es un proyecto: es mi casa.»

SEMANA 1 · DÍA 6

Cuando me equivoco

El error no es lo que más duele: duele lo que nos decimos después.

Un error reciente que todavía me pesa

¿Qué dije de mí en ese momento?

¿Qué aprendí que hoy puedo agradecer?

Ejercicio del día: Escríbete sobre ese error como si fuera de tu mejor amiga.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«Puedo equivocarme y seguir siendo valiosa.»

SEMANA 1 · DÍA 7

La creencia que quiero soltar

Hoy cierras la semana eligiendo una sola creencia para empezar a soltar. Una basta.

La creencia que más me ha frenado

¿Qué me ha costado creerla?

¿Qué creencia nueva y creíble quiero practicar?

Ejercicio del día: Escribe la creencia vieja en un papel, rómpelo y escribe la nueva en una tarjeta para tu billetera.

Fecha: ____ / ____ / ______ · Cómo me sentí al terminar: _____

«Lo que aprendí a creer, también lo puedo desaprender.»

MUESTRA GRATUITA

Aquí termina *la muestra*

Hiciste la semana 1 de «Volver a mí». El diario completo tiene 28 días, cuatro pausas semanales, tu manifiesto y la página de cierre.

Cómo conseguir el diario completo: en la sección Recursos de comunidadserenidad.cl → «Diarios y guías de pago» → «Volver a mí». Pagas con Flow y te llega al correo.

«Volví a mí. Y puedo volver las veces que necesite.»

Material educativo de bienestar y autoconocimiento creado por Anto · Comunidad Serenidad. No reemplaza la psicoterapia ni la atención médica. Si estás en crisis, en Chile puedes llamar gratis al ***4141** (Línea de Prevención del Suicidio, 24 h), a Salud Responde **600 360 7777** o al **131** en una emergencia.