

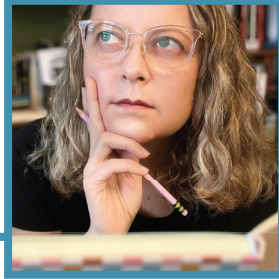
_Mi
voz
en
tinta_



JOURNALING

Balance de cumpleaños

GABRIELA TESTINI



Cumplir años es una ocasión especial y, como tal, vale la pena ser documentada. En este cumpleaños me propuse hacer foco en lo positivo, escribir sobre aquello que me haya llenado de felicidad, me haya hecho crecer, y por lo que siento que tengo que agradecerle a la vida.

Te comparto unos ejercicios para que puedas, vos también, hacer

tu balance en tu próximo cumpleaños.

Vos me dirás, tal vez: ¡Para mi cumpleaños falta un montón!

No te preocupes, estos ejercicios los podés hacer en cualquier momento. Es más, ¿te parece mucho repasar todo un año? Hace el ejercicio evaluando medio año o solo un mes.

¡Buena Escritura!

GABRIELA TESTINI

JOURNALING

Un año más...

Hacé un balance de tu último año, respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué he aprendido desde mi último cumpleaños?
2. ¿Dónde estaba hace un año y dónde estoy hoy? (enfocate en las experiencias de crecimiento, en lo que te haya hecho avanzar hacia tus metas).
3. ¿Qué tengo para agradecer en este año vivido?

JOURNALING

Mis 12 momentos

Hacé una lista de 12 cosas que te hayan hecho feliz este año (pensá en cosas que sean factibles de volver a hacer). Repetí una de ellas por mes durante el próximo año. ¡Vale repetirlas cuantas veces quieras y/o puedas!

- 1-

- 2-

- 3-

- 4-

- 5-

- 6-

- 7-

- 8-

- 9-

- 10-

- 11-

- 12-
