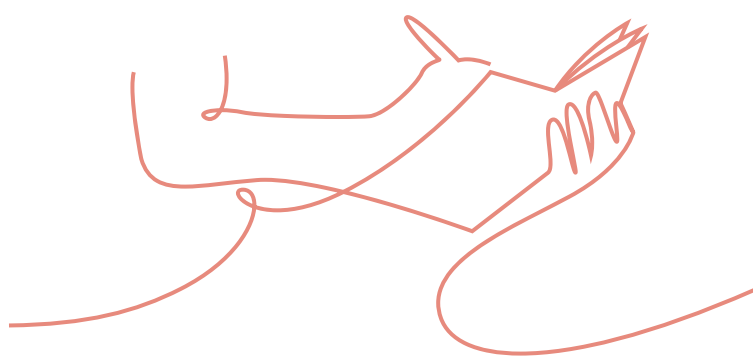


_Mi
voz
en
tinta_



JOURNALING

—
Escribir la felicidad



GABRIELA TESTINI



Todos sabemos que la felicidad no es un estado permanente y, es por eso, que valoramos tanto los instantes que nos llenan de luz y se convierten en recuerdos para atesorar. El journaling es una herramienta poderosa para registrar estos momentos, revivir emociones positivas y cultivar una mentalidad de gratitud. A través de la escritura, podemos capturar detalles que de otro modo podrían desvanecerse con el tiempo.

En las siguientes páginas, te invito a hacer un par de ejercicios de journaling que te ayudarán a plasmar momentos felices de tu vida. Puedes hacerlos en un día en el que te sientas especialmente feliz o en cualquier otro día en el que necesites reconectar con la felicidad. A lo último también encontrarás un ejercicio de escritura narrativa para que puedas conectar lo vivido con tu parte más creativa y dejes volar tu imaginación.

¡Buena Escritura!

GABRIELA TESTINI

JOURNALING

Mi foto más feliz

Buscá una foto de un momento reciente que haya sido especialmente feliz (si no tenés una foto del momento, tomá una foto mental del mismo como lo recuerdes). Puede tratarse de ese viaje tan esperado, así como de algo cotidiano como una tarde con amigos o un paseo.

1. Describí con el mayor detalle posible:

El lugar en dónde estabas con todos tus sentidos (describí colores, olores, sonidos, incluso sensaciones táctiles y gustativas).

A quienes compartieron ese momento con vos.

Las sensaciones que la felicidad provocó en tu cuerpo.

3. Pensá en tres razones por las que creés que ese momento te hizo tan feliz.

4. Reflexioná acerca de cómo podrías recrearlo en el futuro.

JOURNALING

La Caja de la Felicidad

Imaginá que tenés una caja especial en donde guardás recuerdos felices.

1. Describí con el mayor detalle posible cómo es esa caja:

2. Escribí una lista con los cinco momentos más felices de tu vida.

3. Elegí uno de esos momentos y contestá las siguientes preguntas:

¿Qué lo hizo tan especial?

¿Cómo lo sentiste en el cuerpo?

¿Qué objeto lo representaría en tu caja de la felicidad?

Un momento de felicidad

1. Elegí uno de los momentos felices que escribiste en los ejercicios anteriores.

2. Transformá el recuerdo en una breve historia de ficción. Ponele título, cambia los nombres de los protagonistas y añadí elementos que no hayan sucedido en la realidad, pero que ayuden a volver el hecho más interesante y atractivo. Incorporale al personaje principal cualidades y defectos diferentes a los tuyos, jugá a crear un personaje que sirva para la historia que vas a contar. Agregá a la historia un pequeño conflicto o desafío que realce la importancia del momento de felicidad dentro de la historia.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced horizontal red lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.