

ō

A close-up photograph of a person's hand holding a black and silver ballpoint pen, writing in a white notebook. The notebook is open, and the page shows some faint, handwritten text. The background is softly blurred, showing a wooden desk and a red folder. The lighting is warm and natural, suggesting an indoor setting with a window nearby.

**DIARIO CHŌWA:
EL MANUAL**

BIENVENIDO A CHŌWA:

Con Chōwa queremos ayudarte a vivir una vida más consciente y en paz, sea lo que sea que ocurra en tu mundo.

Antes de nada, me gustaría darte las gracias personalmente por tomarte el tiempo de descargar el manual de Diario Chōwa, es fantástico tenerte aquí.

Tal y como indica su nombre, este documento te va a guiar a través de todas las áreas de tu Diario Chōwa, y ojalá que también responda a cualquier pregunta que puedas tener.

Al final del documento, también encontrarás tres de los 25 ejercicios de autoconocimiento y desarrollo que incluye el diario, así podrás ponerte manos a la obra y probarlo por ti mismo antes de empezar a trabajar en tu Diario Chōwa.

¿Estás preparado?

¡Vamos!

NUESTRA MISIÓN:

Queremos crear un espacio que te lleve a encontrar la paz mental a través de la práctica diaria.

La misión de Chōwa es ofrecerte las herramientas y el apoyo necesario para que puedas embarcarte en tu propio viaje de autoconocimiento y exploración.

Tras años de investigación y práctica sobre esto del arte de vivir mejor, pensamos que el *journaling* –o llevar un diario– es una práctica diaria que te ayudará a construir una conexión sólida contigo mismo, a tomar decisiones más conscientes, y a vivir una vida más acorde a tus valores y en paz.

La práctica de escribir a diario puede parecer algo simple, pero a veces las herramientas más básicas son las que mayor potencial tienen.

Con Chōwa, al igual que en nuestras vidas, los pequeños detalles y momentos de la vida pueden cambiarlo todo.

Hemos querido ir un poco más allá, diseñando 25 ejercicios que te ayudarán a conocerte mejor, definir objetivos, ser consciente de tu entorno y a darte herramientas para tu día a día.



Allá por 2014 descubrí una herramienta que cambiaría mi vida unos años más tarde: se trataba de un sencillo diario guiado que tardaba pocos minutos en rellenar cada día.

Un poco de gratitud y foco por la mañana, y otro poco de reflexión por la noche.

Sin mucha fe en el resultado final, empecé a escribir y fui viendo como, poco a poco, aquellas cosas que parecían normales, de repente se convertían en algo extraordinario.

Dejé de perseguir "lo que se supone que debía hacer" para hacer lo que yo realmente quería hacer.

Cambié estar ocupado por ocuparme con aquello que me hacía feliz de verdad.

De tener relaciones por inercia, a crear vínculos especiales con gente que realmente quería tener cerca de mí.

De ver el trabajo como algo que hay que hacer, a percibirlo como una oportunidad que todos tenemos de contribuir al planeta y a los que lo habitamos.

Ese pequeño cambio de coger boli y papel cada mañana, ha hecho que a día de hoy tenga el espacio mental para poder crear cosas como Chōwa, mientras vivo la vida con la que soñaba hace tan solo unos años.

No es magia, pero añadir un poco de pausa diaria a esta vorágine de vida que todos llevamos, y darle un poco más de profundidad a todo con los ejercicios que hemos diseñado, tienen el poder de cambiar tu forma de ver el mundo.

Espero que te sea útil, de corazón.

LAS BASES:

¿Qué es exactamente llevar un diario y por qué es tan importante?

Aunque la gente ha escrito diarios durante siglos, el psicólogo James Pennebaker investigó durante años la escritura terapéutica a fines de la década de 1980.

Descubrió que las personas a las que se les pidió que escribieran sus pensamientos y sentimientos más profundos, manejaron los traumas pasados y el estrés emocional significativamente mejor que los que no los escribieron.

Era el acto de expresar los sentimientos, sacarlos de la mente, procesarlos y llevarlos al papel.

Muchos podemos sentirnos inseguros a la hora de expresar nuestras emociones.

A veces por la educación o cultura en la que nos hemos desarrollado. Otras, por miedo a ser juzgado, a enfrentarnos a lo desconocido, a la incomodidad... Es por esto que en ocasiones escribir en un papel juega un papel muy efectivo, tengamos o no a otra persona con la que hablar.

Después de la investigación de James Pennebaker, más de 200 estudios han confirmado los beneficios de la escritura terapéutica.

El *journaling* te ayuda a ordenar las ideas, explorar tus emociones, entender por qué te comportas de la manera que lo haces y, en consecuencia, a encontrar soluciones a tus problemas.

Esto es, básicamente, porque empiezas a ser consciente de cada experiencia y de cada decisión de tu día.

El hecho de llevar un diario no es más que escribir frecuentemente tus pensamientos y sentimientos para que los puedas ver con más claridad.

Por ejemplo, un sentimiento no expresado tiene el potencial de convertirse en una fuente de estrés de la que no somos conscientes, llegando a hacernos sentir ansiosos, ocupados, distraídos o dispersos.

Algunos de los potenciales beneficios de llevar un diario son:

Paz mental: al ser capaz de organizar tus pensamientos y sentimientos, es probable que te sientas más en calma ante cualquier situación.

Más orden y productividad, además de la capacidad de establecer objetivos tangibles y realistas: llevar un diario hará que seas más consciente de ello, enfocándote más en aquello que realmente quieres hacer.

Sentirte agradecido por todo aquello que tienes oportunidad de vivir: desde tu café hasta obstáculos que te incomodan pero que sabes que te ayudarán en el futuro. Escribir a diario hará que veas todo desde otra perspectiva, una más benévola, amable y provechosa.

Más tiempo para ti a diario: con los pequeños retos que hemos diseñado, unidos a tu trabajo de autoconocimiento constante, encontrarás más tiempo para ti y tus cosas.

La capacidad de reconocer y comprender tu estado de ánimo: sin expectativas ni juicios. No existen los pensamientos buenos o malos, existen pensamientos, existen sensaciones, sentimientos... Descubre poco a poco cómo las situaciones de tu día te hacen sentir y si puedes –o quieres– hacer algo para cambiarlo.

Mejores relaciones, memoria y funciones cognitivas: mantenernos atentos al mundo con la intención de mejorar nosotros y nuestro entorno puede tener efectos muy positivos en nuestra salud mental, funciones cognitivas y longevidad.

POR DÓNDE EMPEZAR:

1. Es para ti, así que no te juzgues.

Una de las bondades de llevar un diario es que es un lugar privado y libre de juicios. No te pongas expectativas ni límites, deja que salga todo tal y como eres.

No te juzgues por la ortografía, ni la gramática o el vocabulario que uses, no estás escribiendo el próximo Premio Planeta. Escribe para ti, de la manera en la que tú te entiendas y sin censurarte.

2. Elige el momento y el lugar ideal.

Elige un momento del día que funcione mejor para ti, ya sea por la mañana, por la noche, durante la comida o en un momento de descanso. Lo importante es ser consistente y hacer del journaling un hábito diario.

Intenta que sea un momento de soledad y calma: un entorno favorable donde te sientas seguro es imprescindible para poder ser tú mismo.

Es importante que estés tranquilo, sin prisas y sin distracciones.

Las siguientes líneas te darán algunas ideas de los potenciales beneficios de ajustar tu rutina a nada más despertar y justo antes de dormir.

¿Por qué deberías escribir nada más despertarte?

Hemos creado Chōwa para que, aunque no todas las mañanas nos apetezca levantarnos llenos de intención y sonriendo, seamos conscientes de ello y podamos decidir nuestra próxima acción con intención.

Te despiertas, te desperezas y, antes de que el mundo empiece y te absorba la vorágine de cosas por hacer, tienes unos pocos minutos para responder a unas preguntas

especialmente diseñadas para hacerte ver el día que tienes por delante de una forma más amable. Hemos seleccionado las preguntas pensando en la manera más intuitiva y natural de llegar a nuestros pensamientos.

Por supuesto no todos los días serán un camino de rosas, y eso es parte del camino.

Escribe cada día aunque sea un “hoy no me apetece escribir nada”, hará que vayas eliminando la resistencia a parar y ser consciente de tu día, pensamientos y sensaciones. También te estarás dando la oportunidad de seguir creciendo y conociéndote a tu ritmo.

¿Por qué deberías escribir justo antes de irte a dormir?

¿Qué sueles hacer antes de dormir? ¿Ya tienes una rutina?

Vivimos rodeados de pantallas que piden nuestra atención continuamente. No hay nada malo en consumir contenido digital, siempre que sea de forma deliberada y que forme parte de una rutina que vaya con tu vida.

Intenta implementar en esa rutina una rápida reflexión nocturna con tu diario. Es muy probable que haga que veas el día que está acabando con otros ojos, y que sientes bases para que el próximo día empiece también con buen pie.

Esta actividad hará que reflexiones sobre tu día. Por un lado para recapacitar los posibles conflictos que hayas tenido y pensar en cómo no volver a tenerlos. Y por otro lado irte a la cama con ese pensamiento positivo recordando lo mejor que ha ocurrido en tu día.

Sobre todo esos días en los que tienes pensamientos negativos en bucle, realizar esta reflexión diaria, te hará que te enfoques en lo positivo.

POR DÓNDE EMPEZAR

3. Usa el diario para ser creativo.

Puedes hacer dibujos, garabatos, poner pegatinas, añadir recortes de periódicos o revistas, poner letras de canciones que te destapen un sentimiento concreto ese día...

Usa tu parte creativa para transmitir tus emociones y pensamientos. A veces las palabras se quedan cortas.

4. Conviértelo en un hábito.

El diario funciona mejor cuando complementa tu rutina en vez de romperla.

Lo primero es haber encontrado el momento y lugar adecuados. Una vez lo hayas conseguido podrás **convertir tu rutina en un ritual**.

Puedes colocar tu diario en un mismo lugar cada día, ya sea en tu mesilla de noche, o en la mesa donde tomas café cada día, así será más sencillo que te recuerde que es una actividad que va de la mano con despertarte, o tomar el desayuno.

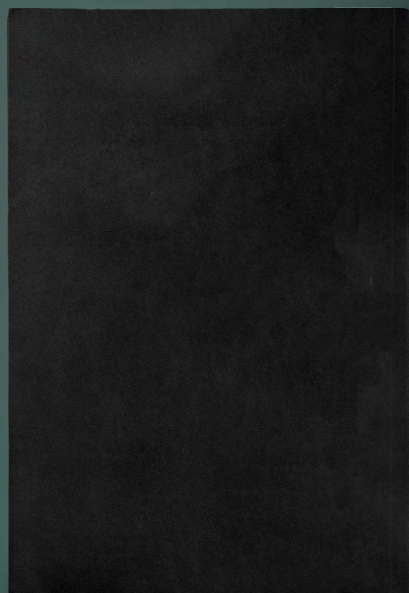
Puedes poner una música específica cuando lo hagas, encender una vela, hacer el diario justo después de tu sesión de estiramientos, después de tu meditación diaria o ¡después de tu paseo matutino! Son estas pequeñas cosas lo que harán que se convierta en un ritual.

Otro punto importante para convertirlo en un hábito es tener unas **expectativas realistas**. Intenta no abarcar más de lo que puedas, es decir, no te pongas como objetivo dedicar media hora cada día si hasta ahora no tenías ese tiempo disponible para ello.

Tampoco te castigues si un día no lo haces, pero intenta cumplir la regla de no saltártelo dos días seguidos. También recuerda celebrar los pequeños logros cuando cumplas una semana, dos semanas, un mes...

Sé objetivo con los resultados, no son inmediatos, lo importante es el camino. Disfruta de tu evolución y, sin querer, te darás cuenta de los pequeños cambios que vas adquiriendo en tu día a día, lo que supondrá una nueva versión de tu persona con el tiempo.

Otro punto que debes tener en cuenta es ser inteligente con los objetivos y tareas que determines en tu diario. Si te pones muchos y nunca los cumples, serán mini derrotas diarias, y si son demasiado ambiguos tampoco serás capaz de controlarlos. Así que intenta ponerte un número de tareas asequible y que sean objetivos concretos.



EL DIARIO:

El diario usa una estructura de reflexión diaria junto a ejercicios más detallados que puedes ir haciendo a tu ritmo.

De esta manera podrás tener tu práctica diaria, pero también encontrarás un momento extra para tu desarrollo y autoconocimiento con ejercicios guiados.

Nuestra intención es que cada día te tomes unos minutos de tu mañana para observar cómo te sientes, qué cosas son las que te hacen sentir agradecimiento en tu vida, y qué objetivo tienes para ese día en concreto. Por la noche, la idea es dedicar un par de minutos a revisar qué ha ocurrido y sacar algún aprendizaje o curiosidad de lo vivido.

Entendemos que a veces no es posible ponerse delante del diario cuando toca, especialmente mientras creas el hábito de escribir con frecuencia, por eso te invitamos utilizar "la regla de los dos días". Intenta que no pasen dos días seguidos sin escribir nada y verás como poco a poco se convierte en algo natural para ti.

Para los ejercicios de desarrollo necesitarás algo más que unos pocos minutos, por lo que queremos que vayas a tu ritmo.

Intenta sacar un par de huecos a la semana para ti y siéntate tranquilamente a desarrollarlos, verás la diferencia. Algunos te costarán más que otros, pero merece totalmente la pena.

Características del diario:

- 3 meses de reflexión diaria.
- 25 ejercicios diseñados por Chōwa para ayudarte a conocerte mejor, establecer objetivos y ver el mundo desde otra perspectiva.
- Páginas sin numerar ni con fecha, tú diseñas tu propia aventura y vas al ritmo que te convenga.

LA REFLEXIÓN DE LA MAÑANA:

Identifica tu estado de ánimo, escribe lo que tu entorno puede influir, practica la gratitud, define tus intenciones y tu momento especial del día.

1. Un hueco para poner la fecha.

2. Reflexiona sobre cómo te sientes.

Encontrarás nueve adjetivos y descripciones para que te resulte fácil identificarte. También verás tres huecos en blanco para que puedas expresarte libremente.

3. Anota aquello que pueda estar afectando a tu estado de ánimo, sea de la forma que sea.

Verás un espacio para añadir lo que hace que te sientas de esa manera, es genial para luego tener un "inventario de sensaciones" y así descubrir patrones, saber qué te pone nervioso, qué te hace sentir mejor, etc.

4. Tu momento de gratitud.

La siguiente pregunta va dirigida a **ser más consciente de lo que te hace sentir agradecido.**

La gratitud tiene el poder de transformar momentos mundanos y anécdotas del día a día en recuerdos imborrables e historias maravillosas que te sacan una sonrisa al recordarlas.

5. Escribe tu intención del día.

Es una forma de que lo mantengas en mente durante tu día hasta que lo hayas cumplido. El consejo es que sea solo una para tener esa victoria asegurada. Recuerda mencionar cosas que estén en tu control para que esta sección tenga el efecto deseado.

6. Detalla qué momento del día tendrás dedicado a ti.

La última pregunta es para que no olvides **hacer algo por ti durante el día**. Algo te guste hacer y que de forma consciente implementes en tu día para sentirte mejor.

LA REFLEXIÓN DE LA NOCHE:

Por la noche, la intención es irte a dormir con apreciación por el día vivido y quizás sacar algún aprendizaje o idea para el futuro, sin importar cómo haya sido tu día.

7. Define qué ha sido lo mejor de tu día.

Es una manera de sentirte agradecido y recordar cómo te sentiste haciendo eso para tener la intención de que vuelva a suceder.

8. Reflexiona sobre qué cambiarías de tu día.

Tendrás un espacio para poder dejar escrito aquello que podría haber sido mejor en el día, siempre algo que estuviera en tu mano.

9. Espacio para escribir.

En esta páginas vas a poder escribir lo que quieras durante el día. Es tu espacio. A veces te parecerá poco y otro días no lo usarás, y eso será maravilloso. No hay expectativas ni esto es un trabajo adicional en tu vida, recuerda.

10. Frase o reto diario.

Cada día encontrarás una frase que tal vez te haga reflexionar y quieras compartir, pero también podrás encontrarte pequeños retos para que hagas durante el día.

¿Los cumplirás todos?



2

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Afortunado | <input type="checkbox"/> Feliz | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Sin ganas | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Preocupado |
| <input type="checkbox"/> Con energía | <input type="checkbox"/> Impaciente | <input type="checkbox"/> En calma |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3

4

¿QUÉ TE HACE SENTIR GRATITUD?

5

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR HOY?

6

¿QUÉ VAS A HACER POR TI?

7



¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE TU DÍA?

8

¿CÓMO PODRÍA HABER SIDO MEJOR?

9

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

10

«Somos lo que hacemos día a día.
De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito».

– Aristóteles



EL APRENDIZAJE INTERNO:

En este cuaderno vas a encontrar 25 ejercicios y reflexiones que te guiarán hacia una versión más consciente de ti mismo y de la vida que te rodea.

Estas actividades te ayudarán a conocer más sobre ti y tu entorno, a desarrollar tu consciencia y a ampliar tu perspectiva de la vida que quieres vivir.

Son ejercicios diseñados para guiarte a través de todas las áreas de tu vida que examinarán los ladrillos que han construido tu forma de ser, y te ayudarán a identificar patrones en tus días para ver qué te hace sentir mejor o peor. Además de ayudarte a descubrir quién quieres ser en el futuro, por si fuera necesario algún ajuste para seguir moviéndote en el camino.

Cada ejercicio está enfocado en aspectos básicos de la vida como las relaciones, el dinero, los miedos, el entorno... Seguramente responderás de una manera muy parecida en varios de ellos, y esa es la idea: encontrar coherencia en tus valores, en quién eres y en quién quieres llegar a ser.

Cada ejercicio tiene una reflexión y una parte práctica. En todos encontrarás preguntas que debes hacerte y responder con toda la honestidad posible. Algunos te resultarán sencillos, otros, sin embargo, puede que requieran de más esfuerzo emocional y de tiempo. Están diseñados para hacerse en una sesión de unos 45-60 minutos, pero tómate el tiempo que necesites. Recuerda que la forma correcta de conocernos no existe: es la que vaya mejor contigo.

Tras haber realizado los 25 ejercicios, junto a los 3 meses de reflexión diaria, verás cambios en tu forma de pensar, cómo te hablas, cómo te relacionas con los demás y tal vez hayas adoptado nuevos hábitos a tu rutina.

De nuevo, las expectativas de esos cambios las manejas tú.



9 Monday
Leave Marshall casing - 39
Style Fashion - 40
Francis - 41
Lakes - 42

10 Monday (10-10) - 10
11 Sunday
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

9 Thursday
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

10 Friday
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

11 Saturday
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

12 Sunday
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

13 Monday
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

14 Tuesday
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

15 Wednesday
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

16 Thursday
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

17 Friday
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

18 Saturday
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

19 Sunday
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

20 Monday
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

21 Tuesday
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

22 Wednesday
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

23 Thursday
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

24 Friday
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

25 Saturday
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

26 Sunday
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

27 Monday
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

28 Tuesday
- 28
- 29
- 30
- 31

29 Wednesday
- 29
- 30
- 31

30 Thursday
- 30
- 31

31 Friday
- 31

1 des aha warm
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

2 des aha warm
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

3 des aha warm
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

4 des aha warm
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

5 des aha warm
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

6 des aha warm
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

7 des aha warm
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

8 des aha warm
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

9 des aha warm
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

10 des aha warm
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

11 des aha warm
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

12 des aha warm
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

13 des aha warm
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

14 des aha warm
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

15 des aha warm
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

16 des aha warm
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

17 des aha warm
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

18 des aha warm
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

19 des aha warm
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

20 des aha warm
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

21 des aha warm
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

22 des aha warm
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

23 des aha warm
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

24 des aha warm
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

25 des aha warm
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

26 des aha warm
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

27 des aha warm
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

28 des aha warm
- 28
- 29
- 30
- 31

29 des aha warm
- 29
- 30
- 31

30 des aha warm
- 30
- 31

31 des aha warm
- 31



BLOC DE REFLEXIÓN DIARIA

En el Bloc de Reflexión diaria vas a encontrar 65 páginas para poder tener tu momento de práctica diaria pero en un formato más manejable y con la posibilidad de arrancar las páginas para poder hacer con ellas lo que necesites o quieras.

Como ves, existe alguna pequeña diferencia con las páginas de reflexión diaria del Diario Chōwa: sigues teniendo tu espacio para identificar tu estado de ánimo, escribir lo que tu entorno puede influir, practicar la gratitud, definir tus intenciones y tu momento especial del día, pero también verás que hay un espacio para poder añadir notas del día, pensamientos, cosas por hacer... Lo que tú quieras.

También encontrarás tu reflexión nocturna para que te vayas a dormir pensando en lo bueno del día y quizás sacar algo que mejorar, sin importar cómo haya sido tu día.

La idea de que puedas arrancar las páginas te dará la oportunidad de poder escribir lo que quieras en la parte de atrás.

Puedes hacer un avión de papel con ella. Un retrato de tu mascota. Ponerla en la nevera para recordar ese día. Regalársela a alguien especial. Romperla o guardarla en tu bolsillo...

Es el complemento ideal al diario, algo que vive en tu mesilla de noche, o en la mesa de café del salón. Algo que siempre está ahí para cuando necesites un momento de reflexión rápida, o simplemente escribir que estás agradecido por poder parar y escribir.

Tú decides cómo y para qué lo usas.



.....

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Afortunado | <input type="checkbox"/> Feliz | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Sin ganas | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Preocupado |
| <input type="checkbox"/> Con energía | <input type="checkbox"/> Impaciente | <input type="checkbox"/> En calma |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

.....

¿QUÉ TE HACE SENTIR GRATITUD?

.....

.....

.....

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR HOY?

.....

.....

.....

¿QUÉ VAS A HACER POR TI?

.....

.....

.....

NOTAS DEL DÍA

.....

.....

.....



¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE TU DÍA? ¿CAMBIARÍAS ALGO?

.....

.....

3 MESES DESPUÉS

Tras los 3 meses de diario esperamos que, además de experimentar cambios y sentirte mejor, quieras seguir conociéndote y desarrollándote.

El Bloc de Reflexión Diaria Chōwa te está esperando para acompañarte a diario en ese camino, ¡pero también puedes hacerte con otro Diario Chōwa y ver el progreso de uno a otro!

ES TU TURNO

Por nuestra parte ya está todo dicho.

Esperamos que hayamos solucionado tus dudas, y ahora tengas un poco más claro en qué consiste Diario Chōwa.

*¿Quieres profundizar un poco más sobre el tema?
Echa un vistazo a nuestro [blog "Hilo Mental"](#).*

En las siguientes páginas encontrarás los tres primeros ejercicios del Diario Chōwa y tres páginas de reflexión diaria para que puedas empezar hoy mismo.

Puedes imprimir esas páginas para que se asemeje más todavía a lo que será tu Diario Chōwa.

¡Empezamos!



.....

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Afortunado | <input type="checkbox"/> Feliz | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Sin ganas | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Preocupado |
| <input type="checkbox"/> Con energía | <input type="checkbox"/> Impaciente | <input type="checkbox"/> En calma |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

.....

¿QUÉ TE HACE SENTIR GRATITUD?

.....

.....

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR HOY?

.....

.....

¿QUÉ VAS A HACER POR TI?



¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE TU DÍA?

.....

.....

¿CÓMO PODRÍA HABER SIDO MEJOR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Somos lo que hacemos día a día.
De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito».

- Aristóteles



Conócete

¿CÓMO TE DEFINES?

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.



.....

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Afortunado | <input type="checkbox"/> Feliz | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Sin ganas | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Preocupado |
| <input type="checkbox"/> Con energía | <input type="checkbox"/> Impaciente | <input type="checkbox"/> En calma |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

.....

¿QUÉ TE HACE SENTIR GRATITUD?

.....
.....
.....

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR HOY?

.....
.....

¿QUÉ VAS A HACER POR TI?

.....



¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE TU DÍA?

.....
.....

¿CÓMO PODRÍA HABER SIDO MEJOR?

.....
.....
.....

Dotted lines for writing.

Sonríe a tres desconocidos hoy, quizás te sorprenda su respuesta y cómo eso hace que te sientas.



EL CÍRCULO DE LA VIDA

Ensō en japonés quiere decir círculo, pero tiene un significado mucho más profundo que la mera figura geométrica.

Los budistas japoneses decían que sólo una persona que está completa a nivel mental y espiritual es capaz de dibujar un *ensō* correctamente. El círculo, según el entendimiento de la tradición del *Zen*, representa nuestro verdadero ser.

Imagina que tu vida es como un *ensō*. Este círculo está dividido en varias partes, aquí encontrarás ocho, cada una representando una de las áreas importantes de tu vida: salud, relaciones, ocio, desarrollo personal, fitness, familia, finanzas y otras áreas que sean significativas para ti. **Cada parte del círculo es esencial para tu bienestar y felicidad, y todas están interconectadas.**

Si crees que algún área no te representa, o falta otra que no está mencionada, tacha a tu gusto y escribe aquella que es única para ti. Cada persona somos un mundo, y eso es maravilloso.

Reflexiona sobre cada una de estas áreas de tu vida, y cómo influyen en tu bienestar general. Tómate un momento para examinar cada parte del círculo.

Puedes hacerte preguntas sobre cómo te sientes en cada área.

- ¿Qué significado tiene esta área en mi vida?
- ¿Qué acciones estoy tomando o no tomando respecto a ella?
- ¿Qué hábitos o patrones de comportamiento influyen?
- ¿Cómo me siento en esta área en este momento?
- ¿Qué cambios puedo hacer para mejorar?

Para que seas más concreto **puntúate de 0 a 10** en cada una de ellas teniendo claro qué significa para ti ser un 10. Así te resultará más fácil definir dónde debes trabajar.

EL CÍRCULO DE LA VIDA

Una vez hayas reflexionado sobre cada una pregúntate:
¿Me siento equilibrado y satisfecho en todas las áreas?
¿O hay algunas que requieren más atención y cuidado ahora mismo?

Al igual que el círculo ensō, tu vida es un constante proceso de crecimiento y transformación. Cada área de tu vida está en constante evolución, y es importante que te tomes el tiempo para reflexionar y evaluar regularmente cómo te estás sintiendo en cada una de ellas.

Habrás momentos de tu vida donde tu prioridad sea el trabajo y otras en las que lo sea la familia. Recuerda volver aquí cada vez que haya un cambio en tu vida que merezca un enfoque nuevo en cada área.

Tras haber definido tu estado actual en cada una, **piensa en un plan para alcanzar tus metas**, cómo puedes alcanzar ese 10 en cada área, **pero no en todas a la vez** o puede que te satures o te desmotives si no lo consigues.

En este punto ten en cuenta que muchas veces las áreas están interconectadas y puedes mejorar en **varias** a la vez. Por ejemplo, ¿cómo afecta tu estado de salud a tus relaciones personales? ¿Cómo influye tu desarrollo personal en tu trabajo? ¿Qué impacto tienen tus finanzas en tu bienestar emocional?

Sé muy concreto a la hora de trazar un plan, pero siempre de una manera accesible. **Piensa en pequeños cambios que puedas empezar a hacer hoy mismo.**

Conócete

EL CÍRCULO DE LA VIDA

A series of horizontal dotted lines for writing.



.....

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Afortunado | <input type="checkbox"/> Feliz | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Sin ganas | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Preocupado |
| <input type="checkbox"/> Con energía | <input type="checkbox"/> Impaciente | <input type="checkbox"/> En calma |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

.....

¿QUÉ TE HACE SENTIR GRATITUD?

.....

.....

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR HOY?

.....

.....

¿QUÉ VAS A HACER POR TI?



¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE TU DÍA?

.....

.....

¿CÓMO PODRÍA HABER SIDO MEJOR?

.....

.....

.....

DESCRIBE TU DÍA

A menudo, muchas de las cosas que hacemos a lo largo del día las realizamos de manera automática, sin prestarles mucha atención. Sin embargo, **cada una de nuestras acciones, ya sean conscientes o inconscientes, tienen un impacto en nuestra vida y en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos.**

Haz una lista con cada tarea o actividad de un día completo, por pequeña que parezca. Pueden ser acciones pequeñas o rutinarias que haces sin pensar, como cepillarte los dientes, revisar tus redes sociales o conducir al trabajo. También pueden ser acciones más significativas, como la forma en que te comunicas con los demás, cómo cuidas de tu salud o cómo utilizas tu tiempo libre.

A veces, **nuestras acciones pueden estar condicionadas por hábitos o patrones que hemos adquirido a lo largo del tiempo**, y puede que no sean realmente lo que queremos o necesitamos en este momento de nuestra vida.

Reflexiona sobre cómo te sientes después de realizar cada acción:

¿Te hacen sentir bien contigo mismo y te acercan a tus metas?

¿O te dejan con una sensación de arrepentimiento, culpa o insatisfacción?

Observa si tus acciones están alineadas con tus valores y si te acercan a tus objetivos, cómo afectan a tu estado de ánimo, tu energía y tus relaciones.

Ve repasando una a una y marca si suman, restan, o son neutras (como apagar el despertador), te servirá para reflexionar cuando hayas terminado y veas el resultado.

Conócete
DESCRIBE TU DÍA

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Cuánto tiempo voy a tardar en terminar el diario?

Depende de ti, pero está diseñado para que te dure 3 meses si realizas la reflexión diaria y los ejercicios de la segunda parte del mismo.

¿Qué diferencia hay entre el Diario y el Bloc de reflexión?

El Bloc de Reflexión Diaria Chōwa está diseñado para vivir en tu mesilla de noche y ser tu acompañante de reflexión diaria, hayas hecho ya el diario principal o no.

En el Diario Chōwa se incluyen los 25 ejercicios de autoconocimiento y desarrollo, 3 meses de páginas de reflexión y escritura libre diaria, además de frases y retos para inspirarte y apoyarte en el camino.

¿Puedo usar cualquier bolígrafo o lapicero?

Hemos comprobado que nuestro papel funciona bien con la mayoría de bolígrafos, plumas y lapiceros, pero dado que existen infinidad de modelos, no podemos asegurártelo al 100%.

¿A qué países hacéis envíos? ¿Cuánto tarda?

Ofrecemos entrega en todo el mundo y enviamos todos los pedidos de manera segura dentro de tres días laborables utilizando un servicio rastreado. Los tiempos son estimados y comienzan a partir de la fecha de envío, no en la fecha que haces tu pedido.

Ten en cuenta que solo enviamos en días hábiles, por lo que los pedidos realizados después de las 16:00 horas del viernes, o durante el fin de semana, se enviarán el lunes siguiente. Las siguientes estimaciones de envío se basan en tiempos de envío promedio en estos servicios y no se pueden garantizar.

Al añadir los productos a tu carrito y tus datos verás los costes y tiempos estimados de envío.

España

(3-5 días hábiles)

Europa

(4-6 días hábiles)

EE.UU

(6-8 días hábiles)

Canadá

(15-20 días hábiles)

Resto del mundo

(15-20 días hábiles)

¿Tienes más preguntas?

Escríbenos un email a hola@diariochowa.com