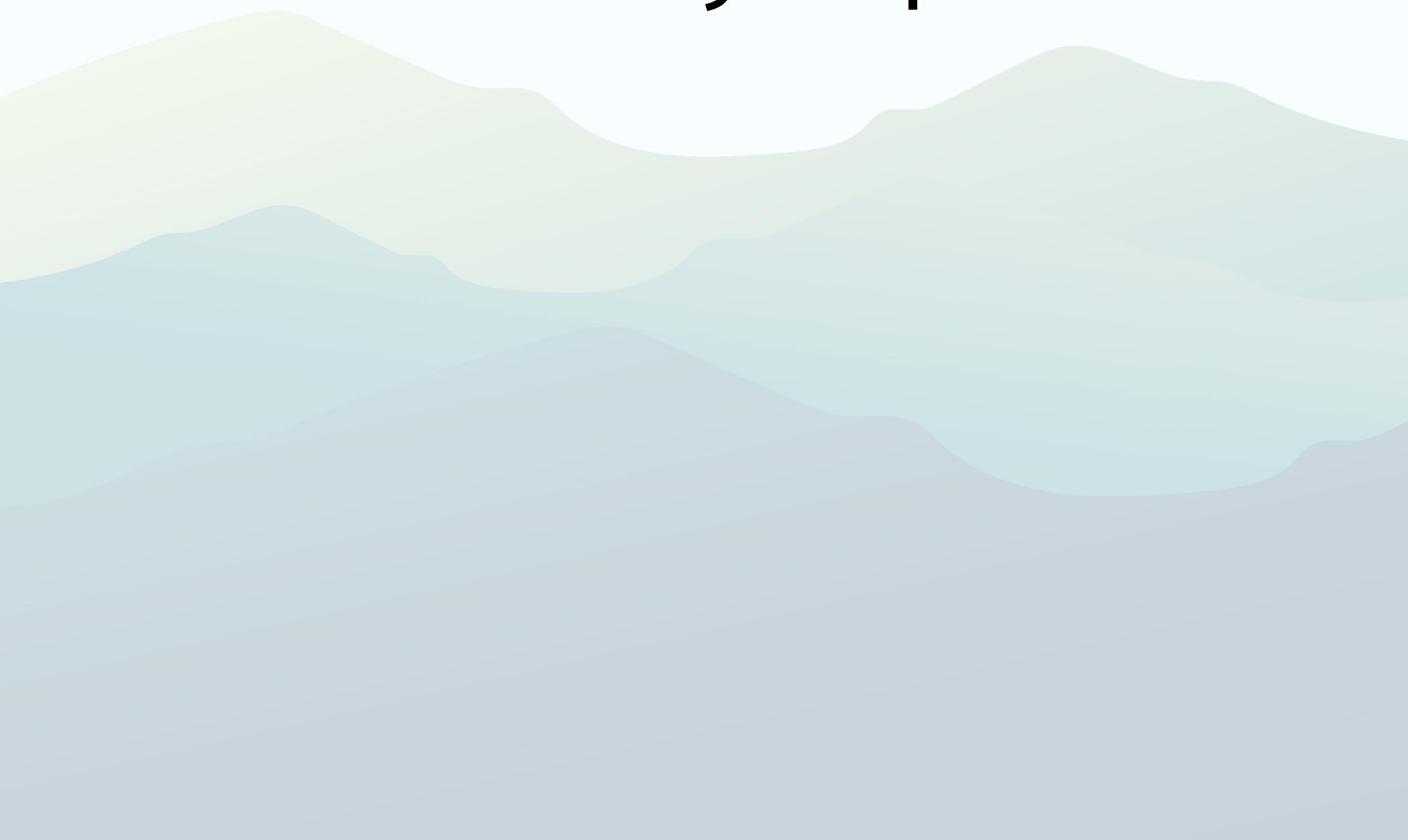


Caminando con Propósito

Serie: Tu mochila para los días difíciles

BITÁCORA DE RESILIENCIA

emocional y espiritual





DÍA 1 – HOY ME ESCUCHO

¿Cómo amanecí emocionalmente?

(Inquieta, frustrada, en calma, con esperanza)

Algo que quiero soltar hoy:

(La necesidad de hacer todo perfecto.)

Un recordatorio amable para mí:

(“Hacer lo posible también cuenta.”)

Oración o pensamiento para cerrar el día:

(“Gracias porque, aunque no fue fácil, llegué hasta aquí.”)



DÍA 2 – HOY RESPIRO CON INTENCIÓN

Sensación física dominante:

(Cansancio, dolor, ligereza, tensión)

Algo que quiero cuidar hoy:

(Mi energía, mis límites, mi alimentación)

Palabra que me acompaña hoy:

(“Pausa” – “Confío” – “Fe”)

Pensamiento al acostarme:

(“Mi valor no depende de lo que logré hacer hoy.”)



DÍA 3 – HOY VALIDO LO QUE SIENTO

Me sentí más vulnerable cuando...

(Me preguntaron cómo estaba y no supe qué decir.)

Algo que necesito decir y no me animo:

(“Estoy agotada aunque no se note.”)

Una verdad que quiero recordar hoy:

(“Mi cuerpo no me define.”)

Una oración en silencio (aunque no tenga palabras):



DÍA 4 – HOY AGRADEZCO

Agradezco por algo que me dio calma:

(Un mensaje de alguien querido.)

Agradezco por alguien que me sostuvo (aunque no lo sepa):

(Mi tía, una enfermera, un amigo...)

Agradezco por algo que sigue funcionando en mí:

(Mi fe. Mi voz. Mis ganas.)

“Gracias Dios por...”



DÍA 5 – HOY ME RECONCILIO CONMIGO

Hoy me perdono por...

(Por no poder con todo. Por no tener energía.)

Hoy me reconozco por...

(Haberme levantado. Haber puesto límites.)

Una frase amable para mí hoy:

("Estoy haciendo lo mejor que puedo.")

Hoy quiero orar por...



DÍA 6 – HOY ESPERO CON FE

Lo que hoy no entiendo, pero quiero confiar

(Los cambios en mi cuerpo. El diagnóstico. La espera.)

Una promesa de Dios que me aferro hoy:

(“Estaré contigo.” – Isaías 43:2)

Algo pequeño que me dio esperanza hoy:

(Una frase, una flor, una mirada.)

“Aunque no lo vea...”

(Completa en fe)



DÍA 7 – HOY CELEBRO MI PROCESO

Algo que logré esta semana, aunque parezca pequeño:

(Pedí ayuda. Lloré sin culpas. Descansé sin justificarme.)

Un cambio que noté en mí:

(Estoy más atenta(o) a mis necesidades.)

Mi propósito esta semana fue...

(Seguir, confiar, estar presente.)

“Gracias Dios, porque esta semana...”



NOTAS





NOTAS





Caminando con Propósito

www.caminandoconproposito.com | [@mi.camino.con.proposito](https://twitter.com/mi.camino.con.proposito)

