

pensio

Diario de trabajo con la sombra

20 min

Explora las partes de ti que sueles evitar: creencias ocultas, emociones reprimidas y patrones inconscientes.

*Nota**:* Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.

SECCIÓN 3

¿Qué emoción he estado evitando últimamente?

SECCIÓN 4

¿Cuándo fue la última vez que algo me detonó? ¿Qué había realmente detrás?

SECCIÓN 5

¿Qué patrón se sigue repitiendo en mi vida?

SECCIÓN 6

¿Qué nunca diría en voz alta? (Escríbelo aquí.)

SECCIÓN 7

¿Cómo sería aceptar esta parte de mí?

SECCIÓN 8

Algo que quiero soltar hoy:
