

Mi diario para **imaginar**

Para adultos



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Paso 1

¡Celebra!

Celebra, recuerda, y agradece.

Usa esta sección para celebrar y valorar tus éxitos y lo que amas de tu vida. Recuerda los triunfos y logros más importantes y otras experiencias maravillosas que te han formado. Escríbelas.

Ningún triunfo es demasiado grande o demasiado pequeño. ¡Escribe cada uno de ellos!

Siéntete orgulloso al escribirlos.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe unas pocas palabras para describir cómo te hacen sentir estas experiencias (feliz, alegre, orgulloso, etc.) ¡Si lo deseas, también puedes hacer un dibujo sobre tu experiencia!



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

2

Paso 2

Reflexiona

Tómate un tiempo para reflexionar acerca de los momentos difíciles de tu vida.

Usa esta sección para pensar en tu vida. Reflexiona acerca de los retos, recientes o pasados, que te han formado. Escríbelos.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Relájate y escribe cualquier cosa que sientas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe unas pocas palabras que describan cómo te hacen sentir estas experiencias (triste, enfadado, avergonzado, etc.). Si lo deseas, también puedes hacer un dibujo acerca de estas experiencias.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Paso 3

Imagina

Ahora es momento de escribir tu historia para **imaginar**.

Es momento de escoger una experiencia difícil en tu vida y de narrar una historia para imaginar con ella. Comienza cada oración de tu historia con la palabra Imagina...

Comienza por escoger un momento difícil en tu vida, pasado o presente (si lo necesitas, refiérete al Paso 2) y narra esa experiencia. Inicia la historia con tu primer recuerdo – lo primero que sientes en tu corazón y en tu mente cuando piensas en ese incidente.

Continúa escribiendo hasta que hayas contado toda la historia. Puedes identificar un giro natural en el cuento, en el que puedas narrar su lado positivo; si no, puedes escribirlo en el Paso 4. Esta es escritura libre así que no te preocupes por ortografía, gramática o puntuación.

Deja que hable tu corazón. Continúa escribiendo. ¡Tienes 3 hojas en las que escribir!

Karina

- Imagina...** Crecer en un hogar tan violento que decides probar suerte en las calles.
- Imagina...** Estudiar todo el día en la escuela, ir a la biblioteca y estudiar hasta que cierra; luego regresar a la escuela porque es el único sitio que puedes considerar tu hogar.
- Imagina...** Quitar un cartón de un contenedor de basura y apoyarlo sobre la basura en descomposición de otro, simplemente para tener un lugar tibio donde pasar la noche.
- Imagina...** Vivir en el contenedor de basura detrás de la escuela secundaria por seis meses en pleno invierno.
- Imagina...** Nadie lo sabe hasta el día anterior a tu graduación.
- Imagina...** Graduarte como la mejor de tu clase y recibir una beca completa para estudiar en la universidad que escojas.
- Imagina...** Graduarte de la universidad en cuatro años.
- Imagina...** Tener tu propia casa y dirigir tu negocio.
- Imagina...** Tener tu primer hijo.
- Imagina...** Saber que tu vida vale cada una de las dificultades que has atravesado.
- Imagina...** Dejar una huella en un mundo que ni sabía existías.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

4

Paso 3

Imagina

Tomás

- Imagina...** Desafiándote a ti mismo a participar en una competencia ironman- ¡competir y llegar!
- Imagina...** Continuar entrenando y empujándote – montando en tu bicicleta a diario.
- Imagina...** Mientras andas por un camino rural, el conductor de un camión comercial cruza intencionalmente la línea central, tocando la bocina, iluminándote con sus faros, a ver quién se aparta primero.
- Imagina...** Tu impresión y tu miedo mientras gira, te embiste y te hace volar fuera de la ruta.
- Imagina...** Abandonar el ciclismo porque tienes miedo, pero continúas consumiendo 4.500 calorías diarias.
- Imagina...** 8 meses más tarde te miras al espejo y no reconoces a quien ves.
- Imagina...** Rompiendo en llanto al admitir el horror de todo lo que has perdido.
- Imagina...** Darte cuenta de que al perder todo, cualquier cosa que ganes es algo.
- Imagina...** Cargar tu carro y hallarte en la excursión de tu vida.
- Imagina...** El miedo de preguntar al primer extraño, “¿Puedo ayudarlo?” Y el alivio cuando responden “Sí”.
- Imagina...** Repetir este proceso durante 65 días seguidos.
- Imagina...** Conocer y ayudar a gente que no ha hablado con nadie durante meses.
- Imagina...** Encontrarte de nuevo a ti mismo y ayudar a otros.
- Imagina...** Aprender tanto de los obstáculos de la vida y darte cuenta de que todo es posible.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

5

Paso 3

Imagina

Comienza cada oración de tu historia con la palabra **imagina...**

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Paso 3

Imagina

¡Sigue adelante! Comienza cada oración de tu historia con la palabra imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Paso 3

Imagina

¡Sigue adelante! Comienza cada oración de tu historia con la palabra imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Paso 4

Posibilidades

Es momento de **imaginar** nuevas posibilidades en tu vida.

¿Qué desearías crear en tu vida? ¿Qué desearías hacer, a dónde ir, qué desearías ser?

No hay límites; ¡permítete soñar en GRANDE! “**Imagina...**” ¡Todo es posible!

Ejemplos: **Imagina...** viajar alrededor del mundo.

Imagina... Tener una familia llena de amor.

Imagina... ¡Tener una abundancia infinita en mi vida!

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Imagina...

Paso 5

¡Soy, puedo, lo haré!

Ahora es momento de anclar los sueños que imaginas en tu mente y en tu corazón.

Escoge al menos uno de los sueños que tienes para tu futuro y crea una afirmación personal sobre eso.

Una vez hecho, di estas afirmaciones en voz alta y con energía, ¡para convencerte de que puedes hacerlo!

Ejemplos: ¡**SOY** capaz de mantenerme sano el resto de mi vida!

¡**PUEDO** comer bien y cuidarme!

¡**VOY** a ser sano!

SOY...

PUEDO...

VOY...

SOY...

PUEDO...

VOY...

SOY...

PUEDO...

VOY...



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

10

Paso 6

Hazlo

Ahora es momento de anclar los sueños que **imaginas** con 3 pasos que deberás dar para hacerlos realidad. Escribe 3 cosas que harás para incorporar estas posibilidades a tu vida.

- Ejemplos:
1. Cuidar bien de mi cuerpo.
 2. Practicar todos los días.
 3. Visualizarme hablando en otro idioma.

Pasos...

1. _____

2. _____

3. _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Paso 7

Reto a imaginar por 30 días

¡Este es tu reto a la imaginación, a dar gracias, y a ser bondadoso durante 30 días!

Dedica unos minutos de cada uno de los próximos 30 días a escribir al menos 3 cosas que deseas imaginar en tu vida, 3 cosas por las que estás agradecido ese día (grandes y pequeñas), y a hacer algo amable por un extraño, un amigo, o un miembro de tu familia. ¡Sentirás y observarás la diferencia en tu vida!

Día 1 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 2 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 3 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 4 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

12

Día 5 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 6 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 7 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 8 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 9 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 10 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 11 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

13

Día 12 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 13 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 14 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 15 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 16 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 17 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Day 18 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

Día 19 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 20 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 21 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 22 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 23 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 24 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 25 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

15

Día 26 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 27 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 28 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 29 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____

Día 30 ♥

Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____
Imagina _____ Estoy agradecido por _____



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

www.theimagineproject.org

Mi diario para **imaginar**

16