

# Mi diario para **imaginar**

Para adolescentes

Mi nombre:



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

[www.theimagineproject.org](http://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](http://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](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

3

# 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!

## Elena

---

- Imagina...** la última mirada a tu casa que ha sido tu hogar durante 10 años.
- Imagina...** sintiéndote muy sola cuando vuelves la espalda.
- Imagina...** preguntándote si tu tristeza durará para siempre.
- Imagina...** la gente diciéndote que todo irá bien.
- Imagina...** un nuevo hogar, todo es diferente.
- Imagina...** haciendo nuevos amigos y comenzando a sentirte tú misma otra vez.

## Mónica

---

- Imagina...** sosteniendo el anillo de tu padre en tu mano, sabiendo que cuando naciste cabía alrededor de tu pierna.
- Imagina...** viviendo tus primeros 3 meses de vida en una incubadora, tus padres pudiendo tocarte sólo unos minutos al día, tomándote en brazos sólo cuando las enfermeras lo permitían.
- Imagina...** pesando tan sólo 1 libra y 12 onzas al nacer.
- Imagina...** avanzando en la vida siempre un paso atrás, nunca sabiendo si te pondrás al día.
- Imagina...** creciendo y recuperándote, descubriendo que puedes hacer todo lo que pensaban que nunca podrías hacer.
- Imagina...** comprendiendo que, si sobreviviste a lo que la vida ya te dio, podrás hacerlo todo.



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

[www.theimagineproject.org](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

# Paso 3

## Imagina

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

Imagina...

---

---

---

# Paso 3

## Imagina

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

---

---

---

# 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 tan inteligente como para sacar buenas notas!

¡Puedo ingresar a la universidad que deseo!

¡Voy a graduarme de la universidad!

SOY...

---

PUEDO...

---

VOY...

---

SOY...

---

PUEDO...

---

VOY...

---

SOY...

---

PUEDO...

---

VOY...

---



The Imagine Project, Inc.

Porque todos tienen una historia

[www.theimagineproject.org](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

# 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.

¡Diseña un plan para convertir tus sueños en realidad! ¡Puedes HACER todo lo que te propongas!

- Ejemplos:
1. Estudiar duro y hacer la tarea todos los días.
  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](http://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](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

10

## 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](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

## 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](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

12

## 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](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**

13

## 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](http://www.theimagineproject.org)

Mi diario para **imaginar**