



FIN DE 2022

JOURNAL

INICIANDO 2023



@VALEDERY

fase #1 HACER UNA INTROSPECTION DEL 2022.



Querido 2022.

Gracias por haberme enseñado:

Menciona 8 cosas que aprendiste este año:

Gracias por los lugares que conocí

Menciona 8 lugares que conociste este año desde ciudades, hasta casas o parques:



Gracias por lo que me hiciste conocer de mí

Menciona 8 cosas que hayas aprendido de ti este año. Pueden ser miedos, inseguridades, creencias, habilidades, momentos en los que pudiste salir de tú zona de confort etc. Elabora en cada una.



Gracias por las celebraciones que experiementé:
Menciona 8 celebraciones que pudiste disfrutar y las que no celebraste pero tenían mérito de ser celebradas. Desde una fiesta, una buena noticia, un logro.



Gracias por los momentos difíciles que me llevaron a conocerme más profundamente.

Menciona 5 momentos difíciles que hayas vivido este año y lo que aprendiste dé el





A series of 20 horizontal black lines, evenly spaced, running across the width of the page. These lines are positioned between the decorative purple shapes, creating a central area for text or drawing.

Gracias por las creencias que acompañaron hasta aquí pero estoy list@ para transformar.

8. Mencina todas las creencias que sientes que a este punto ya están limitando tú vida a expandir hacia donde quieres ir. Ej:

- *sin sacrificio no hay ganancia
- *si llevo a mis hijos al colegio se van a enfermar
- *La comida rica engorda
- *No puedo tener todo lo que quiero
- *Para disfrutar dé un tiempo libre tengo que sacrificar otro tanto
- *Si mí familia se da cuenta que gano mucho me va a tocar darle a todos





fase #2 CONVIRTIENDOME EN QUIEN QUIERO SER EN 2023



Querido 2023 estoy listo para recibirte. Este año tengo la intención de:

Cual es tu intención de lo que quieres alcanzar o conseguir este año?

Detrás de cada una de las cosas que quieres conseguir hay una emoción que estas buscando sentir.

Menciona cual es la emoción que te haria sentir cada una de tus intenciones:





Diseña la identidad de ti que ya alcanzo esos intenciones:

Como se viste esa persona?

Como camina esa persona?

Como se siente esa persona en su casa y en aspectos sociales?





Que hábitos tiene esa persona?

Como se relaciona esa persona con sus amigos
y familiares?

Como se ve físicamente esa persona?

Que creencias nuevas decides adoptar este 2023.



Cierra los ojos y dale vida a esa identidad en tú imaginacion! Cuando este muy fuerte esa identidad en tú imaginacion puedes volver a abrir los ojos y cada noche antes dé dormir vas a traer dé nuevo esa identidad dé ti a tú imaginacion.



Feliz 2023

VALERIE EDERY

@VALEDERY