

# La Serie de Diarios de Coral Valley

*Pero, ¿por dónde empiezo?*

Si eres un cliente actual de Coral Valley, sin duda has escuchado a tu terapeuta animarte a escribir en tu diario entre sesiones de terapia. Profundizar tu comprensión de ti mismo/a entre sesiones puede ayudarte a maximizar tu crecimiento a lo largo del proceso terapéutico. Después de todo, ¡la terapia solo ocupa una de las 168 horas de tu semana! ¿Cuánto más podrías descubrir si dedicaras un poco más de tiempo a la reflexión intencional?

Muchos de nosotros hemos estado allí: terminamos una sesión de terapia súper productiva sintiéndonos rejuvenecidos e inspirados, solo para darnos cuenta unas horas después: ¿Cuál fue esa profunda realización que tuve? ¿Cuáles fueron esas poderosas emociones que experimenté? ¿Qué sugirió mi terapeuta sobre que reflexionara, nuevamente?

Incluso si actualmente no estás participando en terapia, es probable que te hayas sentido curioso/a acerca de llevar un diario y cómo empezar el proceso. Has dudado en comenzar porque te has preguntado cómo y dónde empezar. ¡En la *Serie de Diarios de Coral Valley* de este mes, echa un vistazo a algunas sugerencias útiles para comenzar a fluir en la reflexión!

## Estimulando la reflexión de ideas

- ¿Qué tienes en mente en este momento? Literalmente, ¿en *este* momento? Adelante y escribe sobre cualquier cosa que esté en tu mente de manera libre. ¡Todo vale!
- Tómate unos momentos para reflexionar sobre tu día.
  - ¿Cuál fue el mejor momento de tu día? ¿Por qué fue tan grandioso? ¿Qué apreciaste de él? ¿Cómo estuvo ese momento/experiencia fundamentado en tus valores?
  - ¿Cuál fue el peor momento de tu día? ¿Qué fue tan difícil de eso? ¿Cómo te desafió? ¿Cómo desafió tu compromiso con tus valores?
  - ¿Qué de tu comportamiento y presencia en el mundo te hace sentir orgulloso/a hoy? ¿Qué hiciste y qué te llevó a comportarte de esta manera? ¿Cómo está conectado esto con tus valores?
  - ¿Qué cambiarías de hoy si pudieras? Concéntrate en tu comportamiento, en lugar del comportamiento de los demás o de cosas fuera de tu control.
- Si estás participando en terapia...
  - ¿Cuáles fueron algunos de los importantes momentos "ajá" que experimentaste en la sesión de hoy/esta semana? ¿Qué se dijo? ¿Qué emociones surgieron para ti? ¿Cómo están conectadas estas realizaciones con quien solías ser (es decir, tu infancia)? ¿Qué comunican sobre quién eres hoy? ¿Cómo están alimentando, de maneras útiles o no útiles, la persona en quién te estás convirtiendo?

*¡Más el próximo mes! Mientras tanto, ¡que tus reflexiones sean significativas!*

