

Journaling de las 3 páginas



Una práctica diaria para ordenar tu mente, regular tus emociones y volver a escucharte

¿Qué es esta práctica?

Esta práctica está inspirada en **Julia Cameron** y en **El camino del artista**. Se trata de un ejercicio simple y poderoso para conectar con tu mundo interno, despejar la mente y dejar que aparezca lo que realmente necesitas escuchar.

¿Cómo funciona?

Cada mañana, idealmente al despertar, tomá un cuaderno y escribí **3 páginas completas a mano** sin detenerte. No importa qué escribas: dejá que todo lo que pasa por tu mente fluya sobre el papel, sin intentar organizarlo ni hacerlo “bien”.

¿Sobre qué escribir?

- Pensamientos repetitivos
- Emociones presentes
- Preocupaciones o miedos
- Sueños de la noche
- Enojos o frustraciones
- Deseos que aún no te animás a nombrar
- Ideas sueltas o intuiciones

La única regla: Seguí escribiendo hasta completar las 3 hojas. Sin corregir. Sin editar. Sin juzgar.

Beneficios de esta práctica

1. **Ordena el ruido mental** — Te ayuda a vaciar pensamientos repetitivos y generar mayor claridad
2. **Regula emociones y reduce ansiedad** — Permite liberar tensión emocional
3. **Aumenta la claridad interna** — Muchas veces no sabemos qué sentimos hasta verlo escrito
4. **Fortalece tu voz auténtica** — Distinguís qué es propio y qué viene del afuera
5. **Despierta creatividad e intuición** — Emerge una conexión más fluida con tu sabiduría interna
6. **Hace visibles patrones inconscientes** — Se revelan repeticiones, autosabotajes y creencias limitantes

Recomendaciones para comenzar

- ☐ Practicá durante al menos 21 días seguidos
- ☐ Escribí siempre a mano
- ☐ Usá un cuaderno destinado solo a esta práctica
- ☐ No releas lo escrito inmediatamente
- ☐ Priorizá la honestidad antes que la estética

Una invitación

Estas páginas no son una tarea más. Son un **ritual de presencia**. Un espacio para volver a vos, para recordar quién sos debajo del ruido y las exigencias. A veces, el primer paso hacia una transformación profunda no es hacer más, es **frenar y escucharte**.