



Taller de despertar espiritual:

Journaling con Luciana Yamashiro

nombre

fecha

¿Cómo me sentí hoy?

¿Qué pensamientos han rondado
mi cabeza durante el día ?

¿Cómo me hacen sentir estos
pensamientos?

Hoy me libero de estas emociones:

Siéntete libre de utilizar todas las palabras que tengas dentro, mientras menos
pienses antes de escribir, ¡mejor!

Taller de despertar espiritual:

Journaling con Luciana Yamashiro

nombre

fecha

¿Cómo me sentí hoy?

¿Qué pensamientos han rondado
mi cabeza durante el día ?

¿Cómo me hacen sentir estos
pensamientos?

Hoy me libero de estas emociones:

Siéntete libre de utilizar todas las palabras que tengas dentro, mientras menos
pienses antes de escribir, ¡mejor!