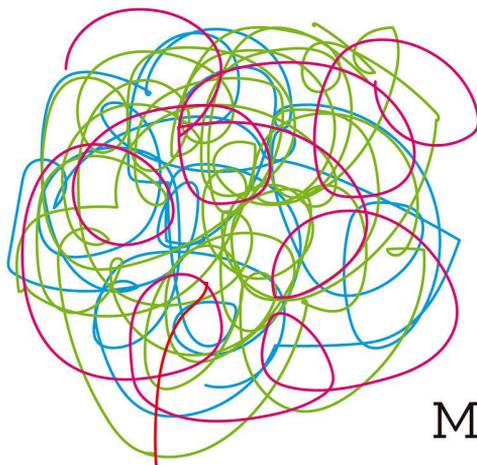


DIARIO PARA **MENTES** REVOLTOSAS

Conoce tus **emociones** y
pensamientos para entenderte mejor



María Roca
Amelia Sola



María Roca

Amelia Sola



DIARIO
PARA



MENTES

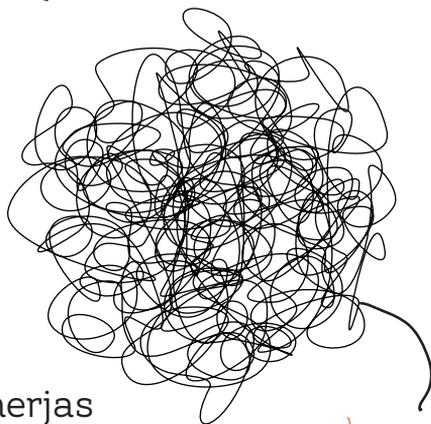


REVOLTOSAS

Conoce tus **emociones** y
pensamientos para entenderte mejor

¿QUÉ ES ESTE DIARIO?

Este diario es una herramienta pensada especialmente para que puedas **conocer mejor tu mente y lo que hay en ella.**



Te invitamos a que te sumerjas en el mundo de **tus EMOCIONES**, **tus PENSAMIENTOS** y también **tus HÁBITOS** para poder desenmarañar, al menos un poco, eso que hay en tu cabeza y así poder entenderte mejor.





Puedes utilizar este diario cada vez que quieras o lo necesites, y recorrerlo con libertad y de la manera que más te guste, empezando por el principio, por el medio o por el final.



CÓMO FUNCIONA

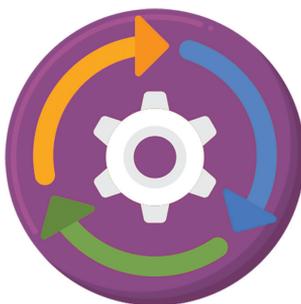
**El diario está dividido
en tres secciones:**



1. EMOCIONES



2. PENSAMIENTOS



3. HÁBITOS

ALERTA

**EN CADA SECCIÓN VAS A
ENCONTRAR TAMBIÉN ALGUNOS...**

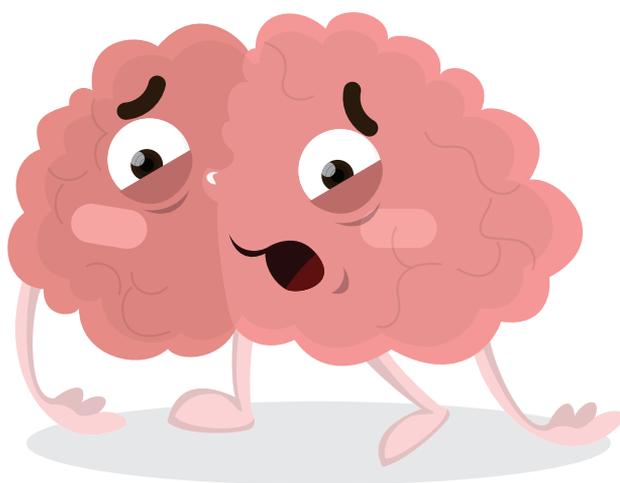
**ENEMIGOS
DE TU
ENERGÍA
MENTAL**

**Son situaciones que
consumen tus fuerzas, te
agotan y no te hacen bien.**

Aprender a identificar estos

ENEMIGOS DE TU ENERGÍA MENTAL

te ayudará a conocer mejor tu mente
y a que puedas funcionar mejor.



¿QUÉ VAS A NECESITAR?

En estas páginas vas a recorrer laberintos de pensamientos y emociones que pondrán en juego...



TU CEREBRO



TU CORAZÓN



TODOS TUS SENTIDOS

Para eso te va a hacer falta...



MOTIVACIÓN



TIEMPO



PERSEVERANCIA



**GANAS DE ESCRIBIR
Y DE DIBUJAR**

*¿Estás listo?
¡Vamos,
empecemos!*