16 indicaciones del diario para la autorreflexión

1. Escriba una lista de 10 cosas por las que está agradecido.
2. Escriba una carta a su yo adolescente.
3. Si pudiera huir, ¿a dónde iría y por qué?
4. Reflexione sobre el momento más feliz de su vida. ¿Dónde estaba, qué hacía y con quién lo compartía? Reflexione sobre cada detalle.
5. Reflexione sobre una de las mayores lecciones de vida que haya aprendido.
6. ¿Cuál es su posesión más preciada y por qué?
7. Haga una lista de las personas en su vida que realmente creen en usted y lo apoyan. Explore por qué su apoyo significa tanto para usted.
8. ¿Qué lo hace único?
9. Elija 3 fotos suyas a lo largo de su vida y escriba sobre dónde estaba, qué hacía, cómo era, etc.
10. ¿Quién o qué significa el mundo para usted y por qué?
11. ¿Qué puede hacer o cambiar para centrarse más en su bienestar?
12. ¿Escríbale una carta a su cuerpo diciéndole cómo se siente? Podría ser una carta de amor o una carta de disculpa.
13. Escriba sobre su día o semana hasta el momento. ¿Pasó algo bueno o malo? ¿Se siente feliz o triste? ¿Aprendió o hizo algo nuevo?
14. Escriba la historia de su familia.
15. Si pudiera cambiar alguna cosa, ¿qué sería y por qué?
16. ¿Qué lo hace sentir feliz, en paz o realizado?

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10
911 E. 86th St., Ste. 30
Indianapolis, IN 46240
Línea gratuita: 800-456-6919

ESRD Network 12
2300 Main St., Ste. 900
Kansas City, MO 64108
Línea gratuita: 800-444-9965

Qsource®
ESRD Networks

esrd.qsource.org

Este material fue preparado por Qsource, una red para la atención de Enfermedades Renales en Etapa Terminal (End-Stage Renal Disease, ESRD) por contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) de EE. UU. Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las opiniones o políticas oficiales de los CMS ni del HHS, y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de los CMS ni del HHS. 23.ESRD.07.112

Fecha: _____

esrd.qsource.org

Este material fue preparado por Qsource, una red para la atención de Enfermedades Renales en Etapa Terminal (End-Stage Renal Disease, ESRD) por contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) de EE. UU. Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las opiniones o políticas oficiales de los CMS ni del HHS, y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de los CMS ni del HHS. 23.ESRD.07.112sp

Qsource®
ESRD Networks