

SOMRA

Materialles Impresos



elévate a las nubes

SOMIA

Bienvenido/a a los materiales impresos de Somia

En el siguiente anexo se muestran en detalle los distintos formatos impresos pertenecen a Somia.

En este apartado del proyecto se pueden apreciar todos los contenidos maquetados para el proyecto. Las páginas interiores de la agenda y el cuaderno de emociones etc.

Contenidos:

1. Agenda

4. Listado amor propio

2. Cuaderno de emociones

5. Playlists de Motivación

3. Reto 7 días

6. Caja, postal y pegatina



agenda



Productividad y Objetivos



disfruta del proceso

01.





Productividad y Objetivos



pertenece a:

.....



Productividad y Objetivos

disfruta del proceso de organizar tu vida

Esto es una agenda diaria, práctica y fácil de usar. Con esta herramienta se pretende que aprendas a organizarte y plantearte objetivos, además de implementar tus hábitos, ya que contiene apartados específicos para monitorear tus hábitos y otros como beber agua, comer bien, mover el cuerpo, dormir bien y cuidarte.

Esta agenda tiene como duración 100 días, sin fechas, por lo que puedes empezar cuando quieras. Así, si apartas este cuaderno durante algunos días, ¡no pasa nada! Puedes retomarlo cuando quieras.

Lo ideal sería que tu agenda la llevaras siempre contigo, por la mañana escribieras tres cosas por las que estás agradecido y plantearas las tareas del día. Y, más tarde, por la noche, volver a anotar qué actividades has cumplido y apuntar tres cosas guays que te hayan pasado. Hay días en los que simplemente no apetece, pero seguro que alguna hay, y quien sabe, a lo mejor hace que te sientas mejor.

Para hacer más fácil este proceso, en la siguiente leyenda se explican todos los iconos que aparecen a lo largo de la agenda.

leyenda de iconos:

rutinas:



mañana



trabajo



noche

hábitos:



movimiento



beber agua



comer bien



descanso



selfcare

emociones:*



alegre



pensativo



nervioso



triste



enfadado

marcadores:



agradecimientos



tareas

* existen muchas más emociones así que no dudes en añadir las, es bueno identificarlas.

página de ejemplo:

22 / 2 / 2022

miércoles



gratitud:

- GRACIAS POR MI SALUD
- GRACIAS POR MI FAMILIA Y AMIGOS
- GRACIAS POR EL LUGAR DONDE VIVO

importante:

- ☒ REUNIÓN 11:30h
- ☒ ESTUDIAR /
- ☐ HACER EXAMENAS

MAÑANA

otras tareas:

- ☒ HACER LA COMIDA
- ☒ PONER UNA LAVADORA
- ☒ TENDER LA LAVADORA

lo mejor de hoy:



- HE EMPRENDIDO UN VIAJE NUEVO
- HE VUELTO ANDANDO A CASA CON EL SOLECITO
- HE CENADO PIZZA



diseña tu vida

imagina tu vida dentro de unos meses y contesta:

me miro al espejo y veo...

\
 /
 \
 /
 \

mi familia y amigos me hacen sentir...

\
 /
 \
 /
 \

mi economía se encuentra...

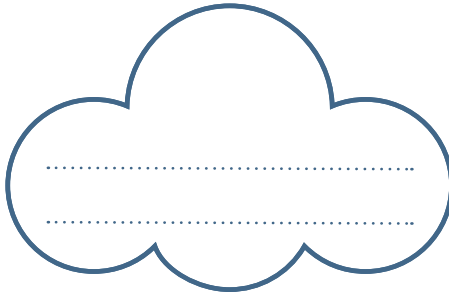
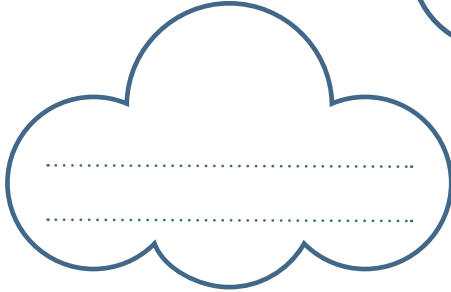
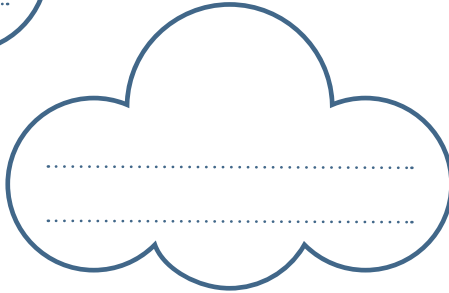
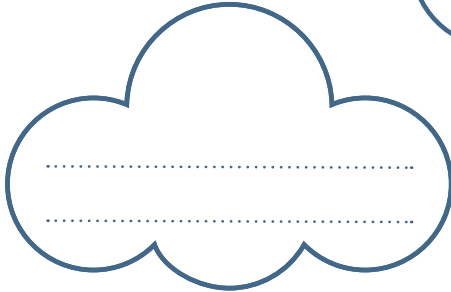
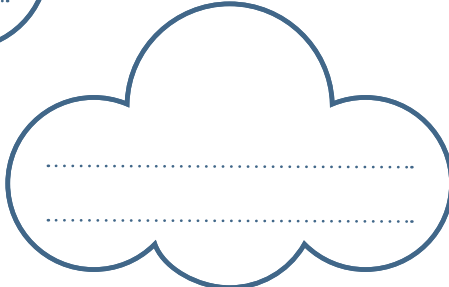

\
 /
 \
 /
 \

mis pasatiempos preferidos son...

\
 /
 \
 /
 \

agradezco...





imagina un día ideal



ahora, tu rutina matutina ideal



y tu rutina nocturna

visionboard

pega aquí fotos que inspiren
estos próximos meses



objetivos anuales

trimestre 1

☐

☐

☐

trimestre 2

☐

☐

☐

trimestre 3

☐

☐

☐

trimestre 4

☐

☐

☐

objetivo 01:

fecha:..... órbita:.....

cómo alcanzarlo:

☐

☐

☐

progreso:      

objetivo 02:

fecha:..... órbita:.....

cómo alcanzarlo:

☐

☐

☐

progreso:      

objetivo 03:

fecha:..... órbita:.....

cómo alcanzarlo:

☐

☐

☐

progreso:      



mes 01:

.....

SOMIA

| lun | mar | mie | jue | vie | sab | dom |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |

frase del mes:

.....

.....

objetivos del mes:

☐

☐

☐

tareas importantes:

☐

☐

☐

órbita:

hábitos del mes:

positivo:



negativo:



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

lunes

__ / __ / __



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -





mes 02:

.....

SOMIA

| lun | mar | mie | jue | vie | sab | dom |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |

frase del mes:

.....
.....

objetivos del mes:

- ☐
- ☐
- ☐

tareas importantes:

- ☐
- ☐
- ☐

órbita:

hábitos del mes:

positivo:



negativo:.....



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

lunes

__ / __ / __



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



miércoles

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

— / — / —



gratitud:

☐
☐
☐

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

☐
☐
☐



— / — / —

viernes



gratitud:

☐
☐
☐

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

☐
☐
☐



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

lunes

__ / __ / __



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

☐
☐
☐

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

☐
☐
☐



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

☐
☐
☐

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

☐
☐
☐



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -





mes 02:

.....

SOMIA

| lun | mar | mie | jue | vie | sab | dom |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> | <div></div> |

frase del mes:

.....

.....

objetivos del mes:

☐

☐

☐

tareas importantes:

☐

☐

☐

órbita:

hábitos del mes:

positivo:

negativo:.....

lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:     

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

__ / __ / __

lunes



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

viernes



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



lo mejor de la semana anterior:

\
 /
 \
 /
 \
 /

importante esta semana:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

en mi tiempo libre quiero:
(hábitos, actividades, hobbies...)

☐
☐
☐

lunes

__ / __ / __



gratitud:

\
 /
 \
 /

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

\
 /
 \
 /



martes

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

miércoles



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



jueves

__ / __ / __



gratitud:

☐
☐
☐

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

☐
☐
☐



__ / __ / __

viernes



gratitud:

☐
☐
☐

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

☐
☐
☐



sábado

__ / __ / __



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



__ / __ / __

domingo



gratitud:

-
 -
 -

importante:

☐
☐
☐

otras tareas:

☐
☐
☐

lo mejor de hoy:

-
 -
 -



| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 118 | SOMIA | | SOMIA | 119 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | <div>notas</div> | | <div>notas</div> | |
| 120 | SOMIA | | SOMIA | 121 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 122 | SOMIA | | SOMIA | 123 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 124 | SOMIA | | SOMIA | 125 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 126 | SOMIA | | SOMIA | 127 |


| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 128 | SOMIA | | SOMIA | 129 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 130 | SOMIA | | SOMIA | 131 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 132 | SOMIA | | SOMIA | 133 |

| | | | | |
|-----|---------------------------|--|---------------------------|-----|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 134 | SOMIA | | SOMIA | 135 |

| | | | | |
|------------|---------------------------|--|---------------------------|------------|
| | productividad y objetivos | | productividad y objetivos | |
| | notas | | notas | |
| 136 | SOMIA | | SOMIA | 137 |



permítete alcanzar la
versión más completa de ti

SOMIA



cuaderno de
emociones



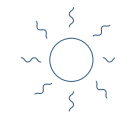
Cuaderno de Emociones



conecta contigo



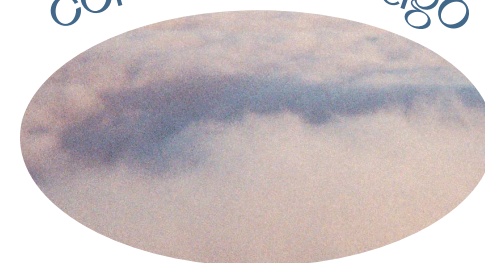
SOMIA



Cuaderno de Emociones



conecta contigo



SOMIA

Cuaderno de Emociones

conecta contigo a través del Journaling

El *Journaling* nos enseña a simplificar las ideas, organizar nuestra mente y resolver mejor los problemas a través de la escritura.

Te damos algunos consejos para que puedas apostar por esta técnica:

establece un horario: es importante que elijas un momento del día para relajarte y escribir durante 5 minutos (o los que necesites).

elige un diario: lo ideal es que el *journaling* lo realices en un cuaderno a parte. Y aquí lo tienes :)

apuesta por la creatividad: permite que los pensamientos fluyan y escribe todo lo que pase por tu cabeza. Habrá días en los que podamos escribir más páginas y otros menos, y no pasa nada.

busca inspiración: si sentimos que estamos algo bloqueados, sobre todo al principio hay que buscar inspiración. En la página siguiente te hemos dejado varios temas para ir empezando.

regresa a los comienzos: cuando ya seamos unas expertas en el *journaling*, vuelve a leer tus primeros textos y reflexiona sobre lo que has progresado. ¡Seguro que te sorprende!

tipos de journaling:

páginas matutinas: las *morning pages* de Julia Cameron te invitan a soltar todos tus pensamientos nada más levantarte. La técnica se basa en escribir 3 páginas sin pensar, sin juzgar y antes de hacer cualquier otra cosa.

afirmaciones: escribir afirmaciones positivas es una herramienta sencilla que te ayuda a enfocarte en una idea determinada. Puedes visualizar metas a través de ellas.

gratitud: apunta cada día en tu cuaderno una cosa por la que estás agradecido y así te aseguras de no olvidarte de ellas. Incluso en los días malos hay algo que agradecer. Te ayudará a cambiar la perspectiva.

diario de las emociones: consiste en anotar las emociones y experiencias que has experimentado durante el día, tanto las positivas como las negativas. Pon nombre a tus emociones y conócelte más.

cartas de amor: escribir cartas de amor, pero a una misma. Estamos con nosotros mismos desde que nacemos, somos la persona más importante de nuestra vida. Cuidémonos y alaguémosnos de vez en cuando.

escritura libre: simplemente anota todo lo que te apetezca, porque sí. Desahógate con tu cuaderno y cuéntale todo lo que necesites.

ideas para escribir:

órbita mental:

Explorar tus valores, opiniones y rasgos de personalidad por escrito puede enseñarte más sobre quién eres como persona. Esta reflexión en profundidad puede fortalecer no sólo la relación que tienes contigo, sino también las conexiones que establecemos con los demás.

¿Qué valores consideras más importantes en la vida? ¿Cómo se alinean tus acciones con estos valores?

¿Qué tres cambios puedes hacer para vivir de acuerdo con tus valores personales?

¿Qué es lo que más aprecias de tu personalidad? ¿Qué aspectos te resultan más difíciles de aceptar?

Termina la frase: "Mi vida estaría incompleta sin..."

Describe uno o dos acontecimientos vitales significativos que hayan contribuido a convertirte en quien eres hoy.

¿Qué tres cosas te gustaría que los demás supieran de ti?

ideas para escribir:

órbita social:

Escribir sobre las relaciones con tus seres queridos puede ayudarte a ver cómo estos vínculos se fortalecen, a expresar gratitud hacia ellos, reconocer cuando una relación ya no es sana y explorar lo que quieres de tus futuras relaciones.

¿Qué significa para ti el amor? ¿Cómo lo reconoces en una relación?

¿En quién confías más? ¿Por qué?

Enumera tres cosas que te gustaría decirle a un amigo, familiar o pareja.

¿Qué es lo que más valoras en las relaciones (confianza, respeto, etc)?

¿Cómo muestras compasión a los demás?
¿Cómo puedes extender esa misma compasión a ti mismo?

¿Qué límites podrías establecer en tus relaciones para salvaguardar tu propio bienestar?

ideas para escribir:

órbita del trabajo:

Tener un trabajo satisfactorio puede promover un sentido de propósito y satisfacción con la vida. Por otro lado, tener un trabajo que te exige demasiado o que no aprovecha tus talentos únicos puede desgastarte y llevarte al agotamiento. Dedicar algún tiempo a explorar tu carrera actual puede ayudarte a poner en manifiesto lo que te gusta de tu trabajo y cuándo puede ser el momento de buscar un cambio.

¿Cómo te llena tu trabajo? ¿Te deja con ganas de más?

¿Qué parte de tu jornada laboral te gusta más?

¿Te ves en el mismo trabajo dentro de 10 años?

¿Qué tres cosas pueden ayudarte a empezar a trabajar para lograr esos objetivos?

¿Tu trabajo te agota o te abruma? ¿Por qué?
¿Es algo que puedes cambiar?

¿Cuál es el trabajo de tus sueños?

ideas para escribir:

órbita hogar:

Escribir sobre las pequeñas cosas que dan sentido a la vida diaria hace que sea más fácil darse cuenta de lo mucho que mejoran el estado de ánimo y el bienestar general. Reconocer lo que más te gusta de la vida te recuerda que debes seguir dedicando tiempo a estas cosas. También puede promover sentimientos de gratitud y satisfacción, ya que explorar lo que te gusta puede ayudarte a darte cuenta de que puedes tener ya mucho de lo que deseas.

¿Qué tres cosas ordinarias le producen más alegría?

¿Cómo priorizas el autocuidado? Describe dos o tres cosas que haces para cultivarlo.

¿De qué aspectos estás más agradecida?

¿Qué lugar te hace sentir más tranquila?
Describe ese lugar utilizando los cinco sentidos.

¿Cuáles son tus aficiones favoritas? ¿Por qué?
Enumera 10 cosas que te inspiren o motiven.

Describe lo que más te gusta hacer cuando te sientes mal.

ideas para escribir:

órbita emociones incómodas:

Llevar un diario puede ayudarte a expresar y a empezar a manejar emociones difíciles y dolorosas. Eso es parte de lo que lo convierte en un ejercicio tan valioso. Evitar el malestar emocional puede intensificarse. Ese dolor permanece latente bajo la superficie de tus pensamientos cotidianos hasta que ya no puedes retenerlo. Cuando finalmente sale a la luz, puede resultar más abrumador de lo que era en un principio.

Si escribir sobre las emociones dolorosas te hace sentir mal, no es necesario que te presiones.*

¿Qué pensamientos o emociones difíciles te surgen con más frecuencia?

¿Qué emociones te resultan más difíciles de aceptar? ¿Cómo manejas estas emociones?

¿Qué aspectos de la vida cotidiana te causan estrés, frustración o tristeza?

¿Qué estrategias de respuesta te ayudan a superar los momentos de dolor emocional o físico?

* Si estos pensamientos afectan a gran parte de tu vida, por favor, habla con un profesional. Somia no es un producto terapéutico, sólo es una herramienta de autoconocimiento a través de la escritura.

ideas para escribir:

órbita futura:

Entrar en contacto con lo que eres ahora no sólo te ayuda a reconocer tus puntos fuertes y valores. También puede ayudarte a comprender mejor en qué quieres convertirte y qué quieres de la vida. Mientras vivas, puedes seguir buscando el cambio y el crecimiento.

¿Qué partes de la vida te han sorprendido más?
¿Qué ha resultado como esperabas?

¿Reflejan tus objetivos realmente tus deseos? ¿O reflejan lo que otra persona quiere para ti?

¿Qué te ayuda a mantenerte centrado y motivado cuando te sientes desanimado?

¿Cómo imaginas tu vida de aquí a 5 años? ¿Y en 10 años?

Escribe tu día ideal.

¿Cómo quieres sentirte? Haz una lista de emociones que te gustaría experimentar.

ideas para escribir:

cartas de amor

El amor no sólo se remite a la relación de pareja. Existe una persona con la que vas a tener una relación siempre: una misma. Dedica un tiempo a cuidar de la relación que tienes contigo para sentar las bases de la autoestima y del bienestar. Nunca está de más echarse piropos, y sí, créetelo

Escribe una breve carta de amor a algún objeto o lugar que te haga feliz.

¿Qué cosas compartirías con tu versión adolescente?

¿Qué tres preguntas te gustaría hacer a una versión mayor de ti misma?

Haz una lista de lecciones que has aprendido a base de equivocarte y que has sabido resolver tu misma.

Di 10 cosas bonitas sobre ti.

Escribe todas las cosas por las que estás orgullosa de ti misma.



elévate a las nubes

SOMIA

__ / __ / __

**¿cómo me
encuentro?**



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__/__/__

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__/__/__

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__/__/__

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__/__/__

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__/__/__

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__/__/__

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

__ / __ / __

¿cómo me encuentro?



¿Cómo te sientes hoy? Desahógate y exprésate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haría tu día mejor?

.....

.....

.....

.....

.....



elévate a las nubes

SOMBA



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



— / — / —

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





permítete alcanzar la
versión más completa de ti

SOMIA



reto 7 días

Reto Inicial

Oo.

1. resetea

Ordena y limpia tu espacio para reiniciar tu vida. Puedes hacer una limpieza de armario, vaciar la bandeja de entrada del mail, etc.

2. recuerda tus metas

Haz un listado de las metas que quieres alcanzar y recuerda porque quieres alcanzarlas. Tenerlas siempre presentes ayuda a que sigas trabajando en ellas.

3. organiza tu día

Empieza a plantearte metas y tareas diarias realistas; con 3 es suficiente. Intenta que esas tareas ayuden a adelantar los resultados de tus objetivos.

4. gratitud

Practica gratitud cada mañana. Agradece 3 cosas que te hagan muy feliz.

5. lo mejor de cada día

Al finalizar el día escribe 3 cosas alegres que te hayan pasado. Seguro que alguna hay, y quien sabe, a lo mejor hace que te sientas mejor.

6. rutina nocturna

Diseña tu rutina de noche ideal. Plantea cuántas horas quieres dormir y cuál sería tu horario de sueño. También puedes plantearte actividades relajantes antes de irte a dormir.

7. rutina matutina

Diseña tu rutina de mañana ideal. Calcula a qué hora te gustaría levantarte, y añade actividades que te ayuden a empezar el día con buen pie.

Intenta seguir estas actividades cada día, adáptalas según tu estilo de vida y cómo te sientas mejor.

SCMRA



listado amor propio



SOMIA



hazlo por ti

03.



Amor propio
y Autocuidado





Amor propio y Autocuidado

Esto es un listado de actividades para cultivar tu amor propio. Utiliza esta lista según prefieras, hay diferentes temáticas y puedes ir tachando las actividades que ya hayas realizado. Puedes encontrar más ideas en internet.

órbita física

- ☐ Baila y motívate.
- ☐ Practica yoga 10 minutos.
- ☐ Vístete como te gusta.
- ☐ Cocina tu plato favorito.
- ☐ Cuida tu piel.

queda contigo

- ☐ Pasea por el parque.
- ☐ Visita un museo.
- ☐ Ves a ver el amanecer.
- ☐ SPA en casa.
- ☐ Noche de cine.

órbita social

- ☐ Rodéate de gente que sume.
- ☐ Llama a un familiar querido.
- ☐ Queda con tu mejor amiga.
- ☐ Prueba una nueva cafetería.
- ☐ Trata bien a desconocidos.

órbita mental

- ☐ Lee un libro.
- ☐ Enciende velas y medita.
- ☐ Escribe tus emociones.
- ☐ Desconecta el móvil.
- ☐ Desata tu creatividad.

resetea

- ☐ Dona ropa que no uses.
- ☐ Ordena tu biblioteca.
- ☐ Vacía tu bandeja de mail.
- ☐ Limpia tu espacio.
- ☐ Borra archivos de tu móvil.





playlists motivación

Playlists de Motivación

04.





caja, postal y pegatina

SOMIA

elévate a las nubes



KIT
ESCRITURA

El kit de Somia contiene 5 herramientas diseñadas para ti. Estas te ayudarán a organizarte, conocerte y cuidarte. Dentro de esta caja podrás encontrar un reto inicial de 7 días, una agenda, un cuaderno de emociones, una listado de actividades para cultivar tu amor propio y 3 playlists de música. ¿Empezamos?



permítete alcanzar la
versión más completa de ti

SOMIA

