04/03/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Todo sobre el ‘journaling’ y como empezar a hacerlo

En el mundo tan ajetreado en el que vivimos, donde las agendas parecen dominar nuestras vidas, el journaling emerge como un oasis de creatividad, reflexión y autoexpresión. El journaling es más que solo escribir en un diario; **es un acto consciente de dedicar tiempo a ti mismo**, explorar tus pensamientos y emociones, y descubrir el poder transformador de las palabras en el papel.

En su esencia, el *journaling* es un acto de autodescubrimiento a través de la escritura. Puede tomar muchas formas: desde un **diario íntimo** donde registras tus experiencias cotidianas hasta un espacio creativo donde dibujas, pegas recortes o escribes poemas. **No hay reglas estrictas, el *journaling* es tu territorio personal para explorar y expresarte libremente.**

¿Por qué deberías considerar sumergirte en el mundo del *journaling*?

Los beneficios son muchos y variados, realizar esta actividad de manera constante te proporciona: **claridad mental,** ya que te permite organizar tus pensamientos reduciendo así el estrés; **fomenta**
...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |