

# Cuaderno de reflexión

52 preguntas para reencontrarte contigo (y  
con esa versión tuya que a veces se pierde)



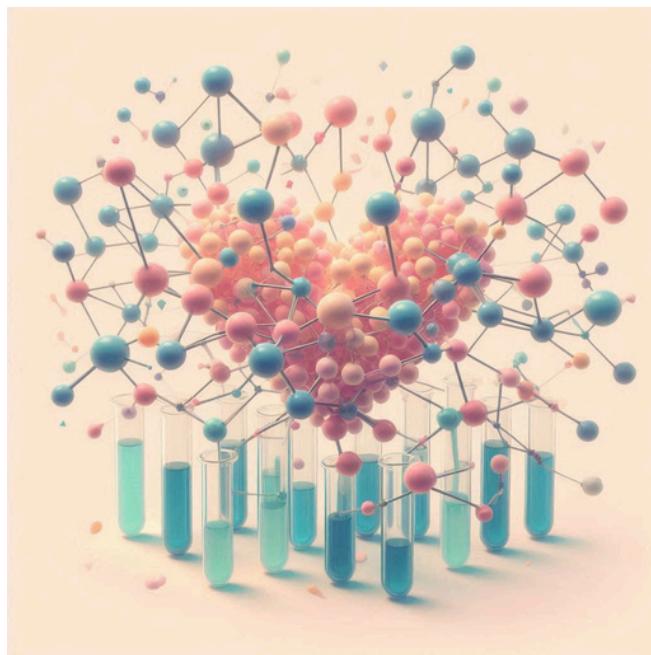
Laboratorio de emociones

Emotiva **LAB**

# Este Cuaderno Pertenece a

---

---



# Introducción

*El Laboratorio de emociones es tu espacio para analizar, experimentar y transformar tus emociones. Aquí no hay juicios, solo curiosidad y herramientas prácticas para convertirlas en aliadas de tu bienestar.*

A ver, esto no es solo un cuaderno con preguntas. Es más bien como una cita contigo misma, un ratito para desconectar del ruido de fuera y escuchar lo que llevas dentro. Porque sí, el día a día nos pasa por encima como un tren de alta velocidad, ya veces olvidamos lo más importante: nosotras mismas .

Este cuaderno es tu excusa perfecta para frenar, aunque sea un momento a la semana, y pregúntate cómo estás, qué necesitas o qué llevas guardado ahí dentro. Cada pregunta que encuentres aquí es una puerta, una oportunidad para conocerte mejor, para descubrir qué te mueve, qué te detiene y qué quieres cambiar.

No necesitas tener "la respuesta correcta" (ni existe, por cierto). Aquí no hay reglas, ni juicios, ni prisa. Solo tú, un lápiz y ese trocito de tiempo que te regalas para cuidarte desde dentro.

¿Cómo funciona?

🕒 Responde una pregunta por semana. Piénsalo como un pequeño ritual, tu momento especial.

✍ Escribe lo que sientas, como te salga. No importa si es una frase, un párrafo o un garabato.

⌚ Siéntete libre de volver atrás, salta preguntas o hazlo a tu ritmo. Porque crecer no es lineal, y tampoco lo es tu proceso.

Esto es más que un cuaderno. Es un recordatorio de que estás en constante cambio , de que puedes transformar lo que no funciona y acercarte, poco a poco, a esa versión más auténtica de tí misma.

Así que aquí estamos, juntas en este viaje: semana a semana, paso a paso.

Sin prisas, pero con todo el amor del mundo para ti. ¿Te animas?

Emotiva **LAB**



# Presentación

Desde su nacimiento, EmotivaLab ha sido creado como un espacio de acompañamiento emocional donde cada persona pueda encontrar las herramientas necesarias para su propio proceso de transformación.

Soy Sara Dachs, psicóloga y especialista en autoestima y gestión emocional. A través de técnicas de acompañamiento, coaching y mindfulness, he guiado a muchas personas en su camino de crecimiento, ayudándolas a convertir sus desafíos en aprendizajes y sus bloqueos en oportunidades de cambio profundo y duradero.

Además, colaboro en proyectos de bienestar integrativo, abordando el cuidado emocional, físico y mental de forma global, siempre desde el respeto, la cercanía y el acompañamiento consciente que definen la esencia de EmotivaLab.



*Emotiva* **LAB**

# **Conexión contigo misma**

1. ¿Qué emociones predominan en mi día a día y por qué?

# **Conexión contigo misma**

2. ¿Qué me hace sentir segura y en paz conmigo misma?

# **Conexión contigo misma**

3. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí realmente feliz? ¿Qué lo provocó?

# **Conexión contigo misma**

4. ¿Qué necesito ahora mismo para sentirme bien?

# Entendiendo tus patrones

5. ¿Qué situaciones suelen disparar emociones negativas en mí?

# Entendiendo tus patrones

6. ¿Cómo reacciona mi cuerpo ante el estrés? ¿Es una reacción que me beneficia?

# Entendiendo tus patrones

7. ¿Qué creencias sobre mí misma me limitan?

# Entendiendo tus patrones

8. ¿Qué emociones he estado evitando sentir y por qué?

# **Relación con los demás**

**9. ¿Qué emociones predominan en mis relaciones con los demás?**

# **Relación con los demás**

10. ¿Cómo expreso lo que siento a las personas que me importan?

# **Relación con los demás**

11. ¿Qué emociones me surgen al pensar en mi círculo cercano?

# **Relación con los demás**

**12. ¿Qué puedo hacer para mejorar la forma en que gestione los conflictos emocionales?**

# Redefiniendo el miedo

13. ¿Qué miedo me está impidiendo avanzar en este momento?

# Redefiniendo el miedo

14. Si no tuviera miedo, ¿qué haría diferente esta semana?

# Redefiniendo el miedo

15. ¿Qué aprendí de la última vez que enfrenté algo que temía?

# Redefiniendo el miedo

16. ¿Qué me gustaría sentir en lugar de miedo y cómo puedo trabajarla?

# Celebrando tus logros

17. ¿Qué logro reciente me hace sentir orgullosa y por qué?

# Celebrando tus logros

18. ¿Qué cualidad mía ha sido clave en mis logros?

# Celebrando tus logros

19. ¿Qué palabras usaría para felicitarme por mi esfuerzo?

# Celebrando tus logros

20. ¿Cómo puedo celebrar más los pequeños pasos que doy?

# Gestión emocional consciente

21. ¿Qué hago cuando me siento abrumada por mis emociones?

# Gestión emocional consciente

22. ¿Qué técnicas me ayudan a calmarme cuando estoy ansiosa?

# **Gestión emocional consciente**

23. ¿Cómo puedo prepararme mejor para enfrentar emociones difíciles?

# Gestión emocional consciente

24. ¿Qué emoción positiva quiero cultivar más en mi vida?

# Gestión emocional consciente

24. ¿Qué emoción positiva quiero cultivar más en mi vida?

# Reflexionando sobre el pasado

25. ¿Qué emociones predominan cuando pienso en mi infancia?

# Reflexionando sobre el pasado

26. ¿Qué aprendí sobre gestionar emociones de mi entorno familiar?

# Reflexionando sobre el pasado

27. ¿Qué lecciones del pasado me siguen ayudando hoy?

# Reflexionando sobre el pasado

28. ¿Qué emociones quiero soltar porque ya no me sirven?

# **Reconociendo tus límites**

29. ¿Qué situaciones suelen agotar mi energía emocional?

# **Reconociendo tus límites**

30. ¿Cómo me siento cuando digo “no”?

# **Reconociendo tus límites**

31. ¿Qué límites emocionales necesito establecer para cuidar de mí misma?

# **Reconociendo tus límites**

32. ¿Cómo puedo comunicar mis límites con claridad y respeto?

# Cuidando de ti misma

33. ¿Qué acciones diarias me hacen sentir cuidada?

# Cuidando de ti misma

34. ¿Qué emoción surge cuando priorizo mi autocuidado?

# Cuidando de ti misma

35. ¿Qué emoción surge cuando priorizo mi autocuidado?

# Cuidando de ti misma

36. ¿Qué me impide dedicarme más tiempo a mí misma?

# **Cuidando de ti misma**

37. ¿Cómo puedo integrar el autocuidado como un hábito constante?

# **Relaciones con gratitud**

38. ¿Qué emociones positivas me despiertan las personas a mi alrededor?

# **Relaciones con gratitud**

39. ¿Qué quiero agradecerle a alguien que haya impactado mi vida emocionalmente?

# **Relaciones con gratitud**

40. ¿Qué aprendí de una relación que ya no forma parte de mi vida?

# **Relaciones con gratitud**

41. ¿Cómo puedo practicar más gratitud en mis relaciones actuales?

# **Construyendo tu autoestima**

42. ¿Qué amo de mí misma y por qué?

# **Construyendo tu autoestima**

43. ¿Qué afirmaciones positivas puedo repetir para fortalecer mi autoestima?

# **Construyendo tu autoestima**

44. ¿Qué acción puedo hacer hoy para sentirme más segura de mí misma?

# **Construyendo tu autoestima**

45. ¿Qué es lo que más valoro de mi proceso personal?

# **Visualizando el futuro**

46. ¿Qué emociones quiero sentir más a menudo?

# **Visualizando el futuro**

47. ¿Qué emoción quiero dejar atrás en mi camino de crecimiento?

# **Visualizando el futuro**

48. ¿Qué pasos puedo dar para trabajar en mis metas emocionales?

# **Visualizando el futuro**

49. ¿Qué relación quiero transformar y cómo puedo empezar?

# **Visualizando el futuro**

50. ¿Qué me inspira a seguir creciendo emocionalmente?

# **Visualizando el futuro**

51. ¿Cómo sería mi vida si aprendiera a gestionar mejor mis emociones?

# **Visualizando el futuro**

52. ¿Qué emociones quiero explorar más profundamente en el futuro?

# **Visualizando el futuro**

53. ¿Qué le diría a mi yo del pasado sobre mi crecimiento emocional?

# Meta de Autocuidado

Emocional	Social
<input type="checkbox"/>	

Espiritual	Notas
<input type="checkbox"/>	

# Resumen anual

Año:

Enero	Febrero	Marzo
Abril	Mayo	Junio
Julio	Agosto	Septiembre
Octubre	Noviembre	Diciembre

# Calendario de Autocuidado

# Seguimiento de Hábitos Diarios

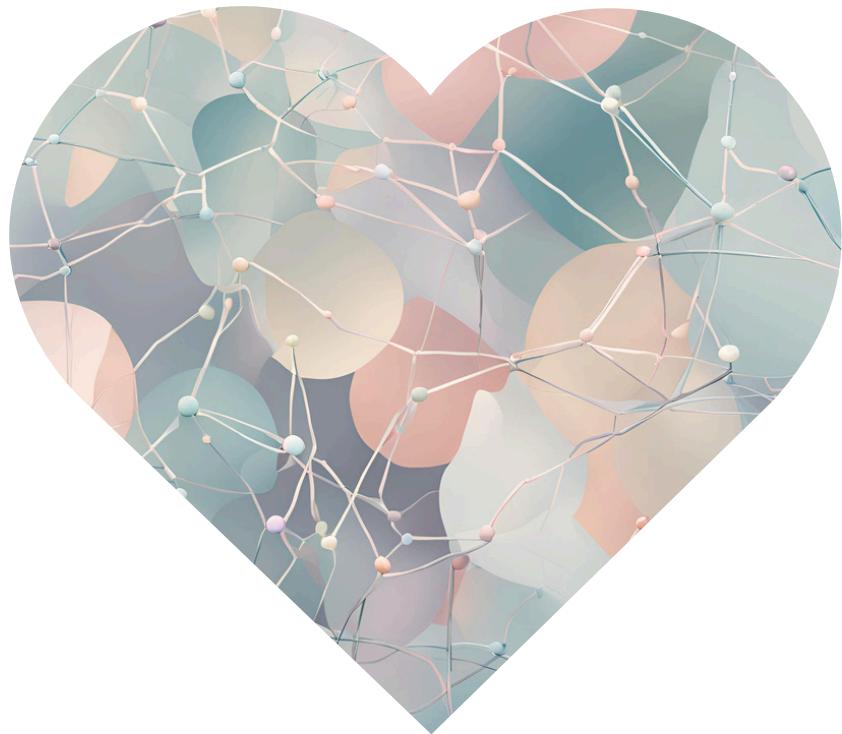
Estado:

Tiempo de Inicio:

Tiempo de Fin:

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19
5.	20.
6.	21
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10	25.
.	26.
11.	27.
12	28.
.	29.
13	30.
.	
14	
.	
15.	

## Notas



Emotiva **LAB**