



# Journaling

## *actividad de escritura*

Escribe sobre cada uno de los siguientes temas, preferiblemente a mano. Para empezar cada tema, escribe las frases a continuación y termínalas libremente, sin parar de escribir, por dos minutos.

1. Lo que más admiro de mi personalidad es...

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Algo que me atemoriza sobre mi futuro es ...

---

---

---

---

---

---

---

---



Libro Plenitud  
Capítulo "Curiosidad"

# *Journaling*

## *actividad de escritura*

3. Tengo un deseo o anhelo muy profundo de ...

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Los aspectos de mi personalidad que me ayudaron a salir adelante en el pasado son ...

---

---

---

---

---

---

---

---



Libro Plenitud  
Capítulo "Curiosidad"

# Journaling

## actividad de escritura

5. Las cinco virtudes que más valoro de mí misma/o son:

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_
- iv. \_\_\_\_\_
- v. \_\_\_\_\_

6. Un área en mi vida que quisiera mejorar es...

---

---

---

---

7. Un logro reciente del cual siento me siento orgullosa/o es...

---

---

---