

Diario de integración de 21 días

UN RECURSO DE
SUSANA SERRANO-DAVEY

Una página para guiarte — luego lo escribes en tu propio diario. Veintiún días para empezar el hábito y volver a encontrarte.

La historia



Durante treinta años respondí ante todos — consejos, plazos, números — y casi nunca ante mí. Cuando me preguntaban cómo estaba, decía «bien» y seguía.

Hizo falta una crisis para sentarme quieta y hacerme mis propias preguntas: ¿qué quiero de verdad? ¿qué estoy sintiendo hoy realmente?

El día que empecé a escribir las respuestas fue el día que empecé a volver a mí.

De La confianza está sobrevalorada. Las preguntas siempre fueron mías — solo que nunca me había hecho el tiempo.

Por qué hacerlo



Poner el día en palabras te saca del torbellino: puedes mirar tu vida en vez de dejarte arrastrar por ella.

La mañana pone una intención; la noche integra lo que pasó. Hecho durante 21 días, deja de ser un esfuerzo y se vuelve un hábito — y un entrenamiento tranquilo en autoconocimiento y descubrimiento.

**No escribas para registrar tu vida.
Escribe para conocer a quien la vive.**

Por la mañana



- **La cuenta atrás.** Encabeza cada entrada contando *hacia atrás* de 21 a 1 — Día 21, Día 20... marcando el camino hasta su fin.
- **Nacimiento a...** lo que estás trayendo a la vida hoy.
- **Título del día** — ponle nombre a hoy, como si fuera un capítulo.
- **Decretos** — tus declaraciones para el día, como ya ciertas.
- **La agenda de hoy** — las pocas cosas que importan.

Por la noche



- ¿Qué ha sido significativo, mágico o especial hoy?
- ¿Qué he aprendido de lo que no salió como quería?
- ¿A qué o a quién he beneficiado hoy?
- ¿Qué me ha dado alegría hoy?
- ¿En qué he avanzado hoy?
- **Programación del sueño** — el pensamiento que le entrego a mi mente antes de dormir.
- Hoy agradezco...

**Veintiún días no cambiarán tu vida.
Encontrarte contigo, cada día, sí.**

Imprímela una vez, tenla junto a tu diario y déjate guiar del Día 21 al Día 1.

www.serranodavey.com