



Mi historia

Cuaderno de autoexploración - Autoexploración y crecimiento personal

Introducción

Tu historia personal no es una línea recta ni un simple relato del pasado. Es una red de momentos, emociones, decisiones, heridas y logros que han dado forma a quien eres hoy. Explorarla con curiosidad y sin juicio es un acto de comprensión profunda y una puerta abierta al cambio.

Este cuaderno te invita a reconectar con tu pasado desde un lugar de respeto, integrando lo vivido como parte de tu identidad, sin que defina tu futuro. No se trata de quedarte allí, sino de entender para poder elegir con más libertad.



Día 1: De dónde vengo

Nuestra historia comienza mucho antes de que tengamos memoria. Lo que vimos, sentimos y aprendimos en nuestros primeros años deja huellas que, aunque invisibles, a veces guían nuestras emociones y decisiones actuales.

¿Qué recuerdos tengo de mi infancia que marcaron mi forma de ser?

Ejercicio 1.1: Enumera 5 recuerdos de tu infancia temprana (positivos, difíciles o neutros). ¿Qué aprendiste de cada uno?

1. _____

2. _____

"No podemos cambiar nuestro origen, pero sí la forma de relacionarnos con él."



3. _____

4. _____

5. _____

Ejercicio 1.2: Dibuja o escribe sobre un lugar o situación de la infancia que te haga sentir seguro/a o querido/a.

Día 2: Mi línea del tiempo

Mirar tu vida como una línea de momentos relevantes te permite tomar perspectiva. No todo lo que duele es trauma, y no todo lo bonito fue fácil. Esta mirada amplia es una forma de ordenar tu historia interna.

¿Qué momentos me han marcado profundamente, para bien o para mal?

Ejercicio 2.1: Dibuja una línea del tiempo desde tu nacimiento hasta hoy. Marca al menos 10 momentos significativos.

★ → Nacimiento: qué triunfo

"Nuestra historia no se borra, pero puede resignificarse."

Ejercicio 2.2: Elige 3 de esos momentos y reflexiona:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué perdí o dejé atrás?
- ¿Cómo influyó en quién soy hoy?



Día 3: Heridas y cicatrices

Las heridas emocionales no siempre se ven, pero siguen vivas en nuestras creencias, reacciones o miedos. Reconocerlas es parte de la sanación. Este día es para mirar esas partes con suavidad, sin reabrir, solo entender.

¿Qué experiencias dolorosas aún resuenan dentro de mí?

Ejercicio 3.1: Escribe sobre una situación que te causó dolor emocional. Nómbrala, valida cómo te sentiste, sin justificar a nadie.

[illegible]

"Las heridas duelen, pero también revelan dónde necesitamos cuidarnos más."



This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal grey lines.



Día 4: Capítulos de orgullo

A veces nos enfocamos tanto en lo que falló que olvidamos ver lo que hicimos bien. Este día es para reconocer tu valor, tu esfuerzo y esos momentos donde fuiste protagonista de tu propio crecimiento.

¿Qué logros o decisiones me hacen sentir orgulloso/a de mí?

Ejercicio 4.1: Escribe 3 momentos en los que actuaste con valentía, coherencia o amor propio. ¿Qué te hace sentirte bien al recordarlos?

1. _____

2. _____

"No subestimes los capítulos donde elegiste avanzar, aunque fuera despacio."



3. _____



Ejercicio 4.2: Redacta una carta a tu “yo de ese momento” agradeciéndole lo que hizo por ti.



Día 5: Personas que dejaron huella

Quienes nos rodean dejan huellas emocionales. Algunas sanan, otras duelen, pero todas nos enseñan algo. Este día es para explorar los vínculos más influyentes de tu historia.

¿Quiénes han sido figuras importantes en mi vida y por qué?

Ejercicio 5.1: Haz una lista de 5 personas que marcaron tu historia. Anota:

- ¿Qué dejaron en ti?
- ¿Qué te hubiera gustado decirles o recibir de ellas?

1. _____

2. _____

"A veces las personas no se quedan, pero su huella transforma."



PsicAlogy

3. _____

4. _____

5. _____

Ejercicio 5.2: Escribe una carta (real o simbólica) a una de esas personas, desde la gratitud, el cierre o el entendimiento.



Día 6: Creencias que heredé

Muchas de nuestras ideas sobre el mundo, los demás y nosotros mismos vienen de mensajes escuchados una y otra vez. Algunas creencias nos sostienen, otras nos limitan. Hoy toca cuestionarlas.

¿Qué frases, ideas o “verdades” marcaron mi forma de pensar?

Ejercicio 6.1: Escribe 5 creencias que heredaste (sobre el amor, el trabajo, el éxito, el dolor, etc.). Señala cuáles aún sostienes y cuáles ya no.

1. _____

2. _____

"Tu historia no te define. Tu libertad empieza cuando eliges qué creer."



Ejercicio 6.2: Elige una creencia limitante. Reformúlala en una frase que te ayude a avanzar.

3. _____

4. _____

5. _____

Día 7: Reescribir mi relato

Reescribir tu historia no es inventarla, sino verla desde un lugar nuevo: uno en el que no eres solo víctima o espectador, sino también protagonista, aprendiz y creador/a de tu presente.

¿Desde qué mirada quiero contarme mi historia a partir de hoy?

Ejercicio 7.1: Redacta un resumen de tu historia desde una perspectiva compasiva y fortalecedora. Incluye tus luces, tus sombras y tu crecimiento.

[illegible]

"No eres lo que te pasó. Eres lo que decides hacer con eso."





Ejercicio 7.2: Escribe una frase que te sirva como “título simbólico” de tu vida hasta hoy. Algo que te ayude a integrar lo vivido con orgullo.



[illegible]

1. ¿Qué parte de mi historia necesitaba ser contada?
2. ¿Qué capítulos me gustaría cerrar o resignificar?
3. ¿Cómo puedo seguir escribiendo la historia que deseo vivir?



Reflexiones

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines, similar to notebook paper. A vertical line runs down the center of the page, creating two equal-width columns. In the top-left corner, the word "References" is printed in a blue, sans-serif font. The rest of the page is empty, with no other text or markings.



