SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

30 PREGUNTAS

para conocerte mejor

Un espacio de reflexión para explorar
tus emociones, necesidades, relaciones,
creencias y deseos.



SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Antes de empezar

Este diario no busca definir quién eres ni darte respuestas correctas. Es una invitación a observarte con curiosidad y honestidad.

A veces sabemos explicar lo que hacemos, pero nos cuesta reconocer por qué lo hacemos, qué sentimos o qué necesitamos.

Escribir puede ayudarte a poner en palabras algunas experiencias y descubrir preguntas que merecen tu atención.

Cómo utilizar este diario

- Busca un momento tranquilo y elige un lugar donde puedas escribir sin interrupciones.
- No tienes que responder las 30 preguntas de una sola vez. Puedes trabajar una o dos por día.
- Escribe con libertad. No necesitas redactar bonito ni encontrar una conclusión.
- Si una pregunta no conecta contigo, déjala para otro momento.
- Si una reflexión despierta emociones intensas, haz una pausa y busca apoyo de alguien de confianza o de un profesional si lo necesitas

Una pausa antes de comenzar

¿Cómo llego hoy a este espacio? ¿Qué me gustaría comprender de mí durante este recorrido?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

CAPITULO 1
Quién soy hoy

Antes de pensar en quién deberías ser, date la oportunidad de mirar quién eres en este momento.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 1

¿Cómo me describiría si no tuviera que cumplir las expectativas de nadie?

Deja a un lado tus roles y responsabilidades. Escribe cómo eres, qué te interesa, qué te mueve y qué aspectos de ti suelen quedar en segundo plano.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 2

¿Qué partes de mí siento que conozco bien y cuáles todavía estoy descubriendo?

Piensa en tus fortalezas, contradicciones, deseos y aspectos que te generan curiosidad. No necesitas tener una respuesta definitiva.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 3

¿En qué momentos siento que puedo ser yo misma/o?

Recuerda situaciones, lugares o compañías en las que no sientes que debas fingir, demostrar o adaptarte para ser aceptada/o.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 4

¿Qué actividades hacen que me sienta conectada conmigo?

Identifica qué disfrutas hacer, incluso cuando nadie te observa o te felicita por ello. ¿Qué tienen en común esas actividades?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 5

¿Qué he cambiado de mí para encajar o ser aceptada?

Explora si has ocultado opiniones, gustos, necesidades o partes de tu personalidad. ¿Qué temías que ocurriera si las mostrabas?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 6

¿Qué cualidades mías valoro y cuáles me cuesta reconocer?

Nombra cualidades concretas. Si te cuesta reconocerlas, piensa qué agradecerían de ti las personas que te conocen bien.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

CAPITULO 2
Lo que siento y necesito

Tus emociones pueden darte
información sobre lo que estás
viviendo y lo que necesitas atender.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 7

¿Qué emoción ha estado más presente en mi vida últimamente?

Intenta nombrarla y describe cuándo aparece, cómo se siente en tu cuerpo y qué situaciones la acompañan.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 8

¿Qué suelo hacer cuando una emoción me incomoda?

Observa si la evitas, la minimizas, te distraes, reaccionas impulsivamente o buscas apoyo. ¿Qué te ayuda y qué no?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 9

¿Qué necesito y me cuesta pedir?

Piensa en necesidades emocionales, físicas, de tiempo, descanso, apoyo o espacio personal. ¿Qué te impide expresarlas?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 10

¿Qué situaciones me hacen sentir en calma y cuáles me sobrepasan?

Identifica pensamientos, sensaciones corporales, ambientes o interacciones. ¿Qué puedes aprender de esas señales?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 11

¿Cómo me hablo cuando cometo un error?

Escribe las frases de tu diálogo interno. ¿Le hablarías así a alguien que quieres? ¿Qué forma más justa podrías practicar?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 12

¿Qué estoy necesitando en esta etapa de mi vida?

Piensa qué te haría bien ahora: pausa, claridad, compañía, descanso, movimiento, límites, ayuda o un cambio.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

CAPITULO 3
Mis relaciones y mis límites

La forma en que te relacionas también puede mostrarte cómo te percibes, qué permites y qué necesitas.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 13

¿En qué relaciones puedo mostrarme con autenticidad?

Piensa con quién puedes expresar lo que sientes y piensas sin temor constante a ser juzgada. ¿Qué hace que esos vínculos se sientan seguros?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 14

¿En qué situaciones digo que sí cuando en realidad quiero decir que no?

Recuerda momentos recientes. ¿Qué temías que pasara si ponías un límite? ¿Qué costo tiene para ti no expresarlo?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 15

¿Qué me cuesta comunicar de manera clara?

Puede ser una necesidad, una diferencia de opinión, una incomodidad o una petición. ¿Cómo podrías expresarla con respeto y sencillez?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 16

¿Qué espero de los demás que quizá no estoy expresando?

Revisa expectativas que das por entendidas. ¿Has comunicado lo que necesitas o esperas que la otra persona lo adivine?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 17

¿Qué comportamientos de otras personas me hacen sentir incómoda o poco valorada?

Describe conductas específicas, no etiquetas. ¿Qué límite o conversación podría ayudarte a cuidar tu bienestar?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 18

¿Cómo puedo cuidar mis vínculos sin dejarme de lado?

Piensa en una relación importante. ¿Qué gesto de cuidado puedes ofrecer y qué necesitas hacer para respetar también tus propios límites?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

CAPITULO 4
Mis patrones y creencias

Observar tus respuestas habituales
te permite reconocer qué aprendiste
y decidir qué quieres
conservar.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 19

¿Qué situaciones parecen repetirse en mi vida?

Busca patrones en decisiones, relaciones o reacciones. Evita juzgarte: identifica qué suele ocurrir antes, durante y después.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 20

¿Qué pensamiento sobre mí aparece cuando tengo miedo o inseguridad?

Escribe la frase exacta. ¿De dónde pudo venir? ¿Qué pruebas la sostienen y qué aspectos de la realidad deja fuera?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 21

¿Qué aprendí sobre el amor, el éxito o el valor personal mientras crecía?

Recuerda mensajes explícitos o implícitos de tu familia, escuela y entorno. ¿Cuáles sigues creyendo y cuáles ya no te representan?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 22

¿Qué intento controlar cuando siento incertidumbre?

Observa si buscas aprobación, anticipas todos los escenarios o intentas resolverlo todo. ¿Qué está dentro de tu control y qué no?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 23

¿Qué beneficio obtengo al mantener un patrón que también me hace daño?

A veces una conducta nos protege a corto plazo. ¿De qué te protege? ¿Qué costo tiene? ¿Qué alternativa podrías explorar?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 24

¿Qué creencia sobre mí estoy lista para cuestionar?

Elige una creencia que te limite. Escribe una interpretación más equilibrada, realista y abierta a nuevas experiencias.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

CAPITULO 5
La vida que quiero construir

Conocerte también implica reconocer
qué dirección tiene sentido para ti y
qué pequeños pasos puedes dar.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 25

¿Qué es importante para mí en esta etapa de mi vida?

Elige valores que quieras llevar a tus decisiones. No escribas lo que debería importarte: identifica lo que de verdad tiene significado para ti.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 26

¿Qué quiero tener más presente en mi vida cotidiana?

Puede ser descanso, creatividad, conexión, estabilidad, aprendizaje, movimiento o tiempo. ¿Qué pequeño espacio puedes darle esta semana?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 27

¿Qué estoy haciendo por costumbre y ya no tiene sentido para mí?

Revisa compromisos, rutinas y expectativas. ¿Qué podrías ajustar, pausar o dejar de hacer?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 28

¿Qué deseo explorar aunque todavía no sepa cómo hacerlo?

Permítete escribir deseos sin convertirlos inmediatamente en obligaciones. ¿Cuál sería una primera experiencia pequeña y posible?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 29

¿Qué apoyo necesito para avanzar hacia algo importante para mí?

Piensa en personas, información, recursos, acompañamiento profesional o condiciones prácticas. Pedir apoyo también puede ser parte del camino.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Pregunta 30

¿Cuál es un compromiso pequeño y concreto que quiero asumir conmigo?

Define una acción realista, cuándo la harás y cómo sabrás que la cumpliste. Elige algo que puedas sostener, no algo que suene perfecto.

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

Mirar lo que has descubierto

No necesitas terminar este diario con todas las respuestas. A veces, reconocer lo que sientes o identificar una pregunta importante ya es un avance.

¿Qué descubrí sobre mí que antes no había puesto en palabras?

¿Qué necesito mirar con más atención a partir de ahora?

¿Qué acción pequeña puedo llevar a mi vida cotidiana?

SARAH LUZ

Diario de Autoconocimiento

UNA INVITACIÓN A MIRAR HACIA ADENTRO

No tienes que resolverlo todo hoy.

Conocerte es un proceso que cambia contigo. Habrá respuestas que se transformen, preguntas que aparezcan más adelante y aspectos de ti que todavía no conoces. Puedes volver a estas páginas cuando lo necesites.

Gracias por darte este espacio.

Que este diario sea una oportunidad para escucharte con más honestidad, respeto y comprensión.

Sarah Luz ♡

Mente · Cuerpo · Espacio

Este material es una herramienta de reflexión personal. No sustituye la atención psicológica ni constituye una evaluación o tratamiento profesional.