



ESTOS DÍAS...

Una mirada hacia atrás en gratitud
Una mirada hacia el frente con esperanza

Dra. Sayra González
Psicóloga Clínica
www.sayragonzalez.com



TerapiafortheSoul



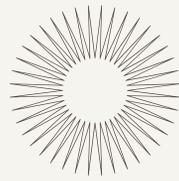
CREADORA DE ESTA GUÍA



DRA. SAYRA GONZÁLEZ

Hay algo especial en comenzar un nuevo año.

A veces es necesario comprender dónde hemos estado para poder establecer el rumbo hacia dónde nos dirigimos. Esta guía está destinada a ayudarte a reflexionar sobre lo que has experimentado el año pasado y, al mismo tiempo, a orientar tu mirada hacia las posibilidades del próximo año. Recuerda, hay gracia para sostenerte y amor para guiarte, siempre.



¿Qué experiencias o eventos RESALTARON?

Piensa en las diferentes áreas de tu vida. Al recordar 2023,
¿qué eventos o experiencias importantes resaltan?

VIDA FAMILIAR

RELACIONES ÍNTIMAS

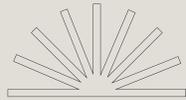
CARRERA/ PROFESIONAL/
ESTUDIOS

SALUD FÍSICA

SALUD MENTAL

CRECIMIENTO PERSONAL

... AYÚDAME A CREER LA VERDAD SOBRE MÍ, NO IMPORTA LO
HERMOSA QUE SEA. -SR. MACRINA WIEDERKEHR



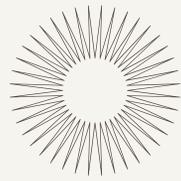
¿CUÁNDO ME SENTÍ MÁS YO
MISMO ESTE AÑO?

▷ ¿Dónde estaba?

▷ ¿Quién estaba a mi alrededor?

▷ ¿Qué estaba haciendo?

A large, empty white rectangular box intended for writing answers to the questions above.



Hablemos acerca de DECISIONES

Echemos un vistazo a las decisiones, metas, sueños y riesgos del año pasado.

P1

¿Cuál es la meta más importante que has cumplido este año?

P2

¿Qué fue un sueño inesperado hecho realidad?

P3

¿Cuál fue el mayor riesgo que corriste?

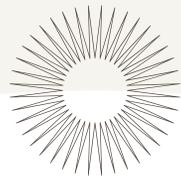
P4

¿Cuál fue la lección más importante aprendida este año?

¿QUÉ FUE LO MÁS
IMPORTANTE QUE HICE POR
LOS DEMÁS ESTE AÑO?



¿QUÉ FUE LO MÁS
IMPORTANTE QUE HICE
POR MI ESTE AÑO?



DESCUBRIMIENTO

¿Qué cosa importante descubrí sobre mí este año?

Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

¿Cuál fue el mayor reto que enfrenté este año?

¿Cómo lo afronté?

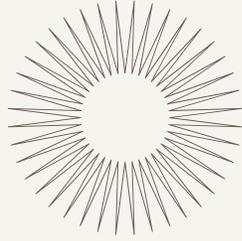
¿Qué ayudó?

¿Qué no lo hizo?

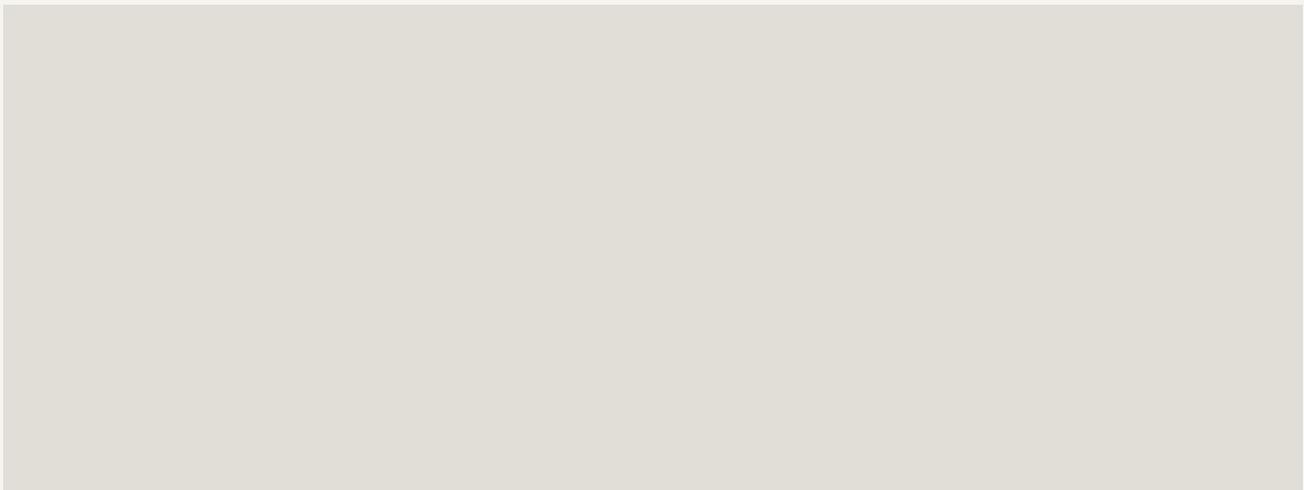
Empty rectangular box for writing the answer to the questions above.

¿Quién estuvo conmigo este año?

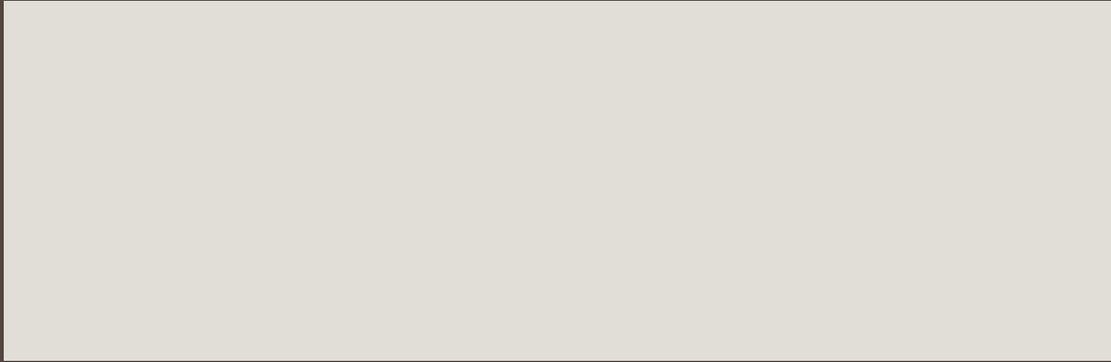
Empty rectangular box for writing the answer to the question above.



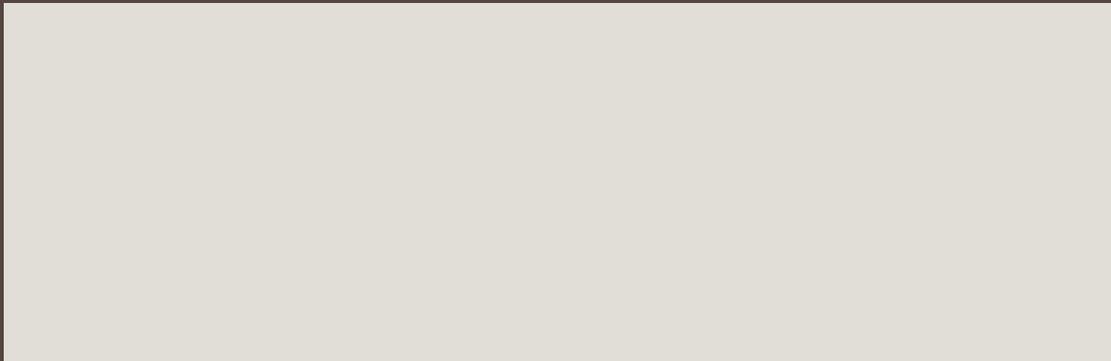
¿QUÉ ES UN RECUERDO DE 2023
QUE SE INCLUIRÁ EN LO MÁS
DESTACADO DE MI VIDA?

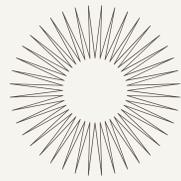


¿CON QUÉ ME QUIERO QUEDAR
DE ESTE AÑO?



¿QUÉ QUIERO DEJAR IR?





Hablemos acerca de LO QUE QUIERO

Echemos un vistazo a los cambios que quieres
implementar en este nuevo año.

P1

¿Qué quiero
descubrir en 2024?

P2

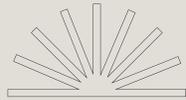
¿A qué quiero decir
“No”?

P3

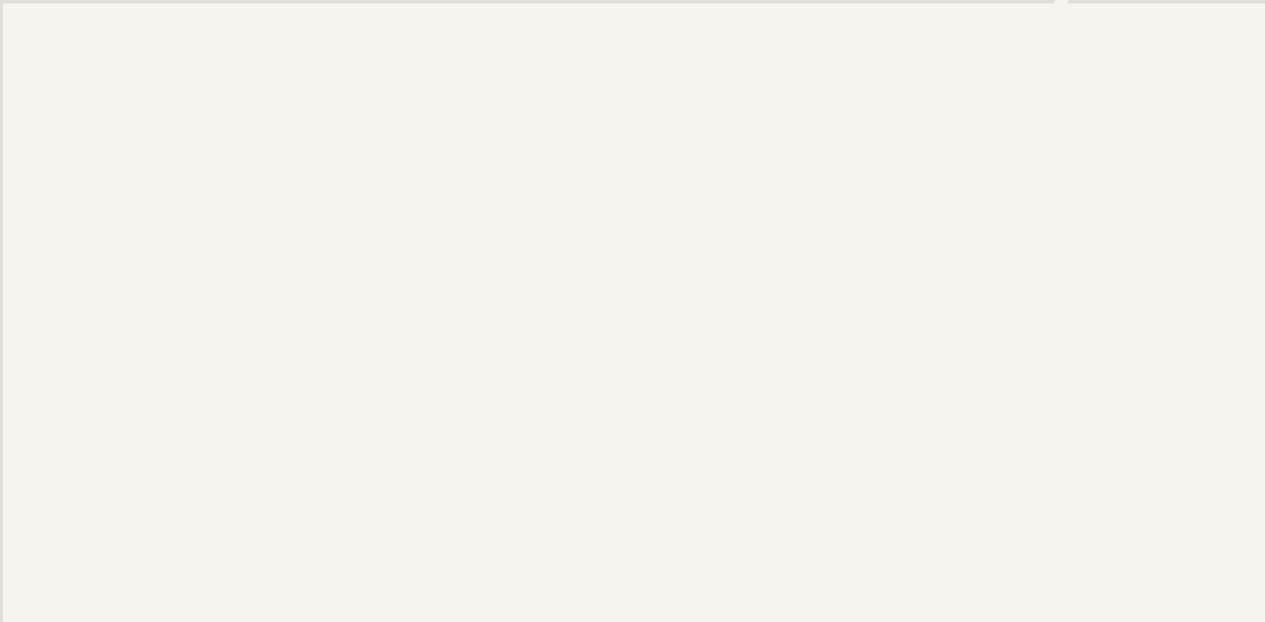
¿Con qué quiero
conectarme?

P4

¿Qué chispa quiero
alimentar este
año?



¿QUÉ NECESITO PERDONAR
PARA PODER AVANZAR HACIA
2024 CON MAYOR LIBERTAD?



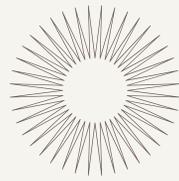
CAMBIOS



¿Qué necesito cambiar para acercarme a la vida que quiero?

¿Para qué quiero crear más espacio este año?

¿Qué límites saludables puedo establecer para mi bienestar?



CUIDADOS EN 2024

¿Cómo puedo cuidar mejor...?



MI

FAMILIA

COMUNIDAD

MI CONSEJO PARA MÍ EN 2024 ES...

Blank space for writing the advice for 2024.



MI PALABRA PARA 2024 ES...

Blank space for writing the word for 2024.

2023-2024 GUÍA DE AUTO-REFLEXIÓN

¿NECESITA MÁS
INFORMACIÓN Y
APOYO?



¡Soy psicóloga clínica, consultora y educadora. En la práctica privada, trabajo con personas y parejas que luchan contra conflictos internos como depresión, ansiedad, duelo y trauma con el objetivo de apoyarlos para que lleven una vida más saludable, auténtica y plena. Puedes encontrarme en www.sayragonzalez.com y en las redes sociales en Terapia for the Soul.

Citas en línea y en persona disponibles