

# Awareness Journal

## Caring About You

If you want to start journaling about how you're feeling, following are some ideas to get you started. You can use these journaling prompts as a jumping-off point to explore your thoughts and feelings. Remember, there's no wrong way to journal about how you feel.

- » List five good things about today.
- » What is something I am looking forward to?
- » When was the last time I did something nice for myself? How did it make me feel?
- » How can I take better care of myself emotionally when feeling down?
- » When things feel hard, I want to remember \_\_\_\_\_.
- » What is something that made me feel sad today?
- » Is there something I'm grieving, like a person, relationship, pet, etc.?
- » How do I want to feel when waking up in the morning? What can I do to make sure it happens?
- » When and where does anxiety happen? What triggers it? What are the consequences? When, if ever, is it not present? What difference does that make?
- » Is what I need something that I can give myself or do I need support? If I need support, who can help?

---

---

---

---

---

---

---

---








---


---





#MOOD


Create a feelings color code and color in how you feel each day. Tracking your mood can provide you with valuable insights into your emotional patterns and help you recognize trends or triggers that influence your overall wellbeing. It is also a helpful tool for self-reflection and understanding that can lead you to adjust your daily routines and develop coping strategies to improve your emotional wellbeing.


	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Sample							
Morning							
Noon							
Night							


 orange


 green


 blue


 purple


 red

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

#TRIGGER TRACKER

Make notes about times when you don't feel good and think about how you can help yourself manage through those times better.

Date	What happened?	How did it make you feel?	Did you notice a physical response?	Self-care: What can you do to feel better?
9/23	A friend didn't respond to my dinner invite.	Disappointed. My feelings were hurt.	I felt pretty blah after that, just wanted to watch TV.	Go for a walk with a neighbor instead.

## Diario de Concienciación

# Cuide de usted

Si desea comenzar a escribir un diario sobre cómo se siente, las siguientes son algunas ideas para comenzar. Puede usar estas indicaciones de diario como punto de partida para explorar sus pensamientos y sentimientos. Recuerde, no hay una manera incorrecta de escribir un diario sobre cómo se siente.

- » Haga una lista de cinco cosas buenas sobre hoy.
- » ¿Qué es lo que más espero?
- » ¿Cuándo fue la última vez que hice algo bueno para mí? ¿Cómo me hizo sentir?
- » ¿Cómo puedo cuidarme mejor emocionalmente cuando me siento deprimido?
- » Cuando las cosas se sienten difíciles, quiero recordar \_\_\_\_\_.
- » ¿Qué es algo que me hizo sentir triste hoy?
- » ¿Hay algo por lo que estoy afligido, como una persona, relación, mascota, etc.?
- » ¿Cómo quiero sentirme al despertarme por la mañana? ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que suceda?
- » ¿Cuándo y dónde ocurre la ansiedad? ¿Qué la desencadena? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Cuándo, si es que alguna vez, no está presente? ¿Qué diferencia hace eso?
- » ¿Lo que necesito es algo que puedo darme a mí mismo o necesito apoyo? Si necesito apoyo, ¿quién puede ayudarme?

---

---

---

---

---



---

---

---

## #ESTADO DE ÁNIMO

Cree un código de colores de sentimientos y colorea cómo se siente cada día. El seguimiento de su estado de ánimo puede proporcionarle información valiosa sobre sus patrones emocionales y ayudarlo a reconocer tendencias o desencadenantes que influyen en su bienestar general. También es una herramienta útil para la autorreflexión y la comprensión que puede llevarle a ajustar sus rutinas diarias y desarrollar estrategias de afrontamiento para mejorar su bienestar emocional.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Muestra							
Mañana							
Mediodía							
Noche							

😊   naranja      😐   verde      😞   azul      😡   púrpura      😡   roja  

😊 \_\_\_\_\_    😐 \_\_\_\_\_    😞 \_\_\_\_\_    😡 \_\_\_\_\_    😡 \_\_\_\_\_

## #RASTREADOR DE DESENCADENANTES

Tome notas sobre los momentos en que no se siente bien y piense en cómo puede ayudarse a sí mismo a manejar mejor esos momentos.

Fecha	¿Qué sucedió?	¿Cómo se sintió?	¿Notó alguna respuesta física?	Autocuidado: ¿Qué puede hacer para sentirse mejor?
9/23	Un amigo no respondió a mi invitación a cenar.	Decepcionado. Hirieron mis sentimientos.	Después me sentí bastante soso, sólo quería ver la tele.	En lugar de eso, salga a caminar con un vecino.