

A REFLECTION * JOURNAL

Seasonal Reflection through Journal Writing.

This activity encourages individuals to engage in seasonal reflection through journal writing. Inspired by the importance of self-reflection and writing, participants will explore various aspects of their lives, fostering self-awareness, and promoting emotional well-being.

Instructions:

1. Find a quiet and comfortable space where you can concentrate without distractions.
 - Gather your journal and a pen or pencil.
2. Reflect on different aspects of your life with the following questions. Write your answers in your journal.
 - How do you feel called to present yourself in your life today?
 - How do you nourish your body, soul, and mind?
 - What aspects of yourself need more attention and care?
 - What self-imposed limits can you establish for self-care?
 - How will you know you are fulfilling your commitments to self-care?
3. Track Your Progress:
 - Note any changes or insights in your thoughts, feelings, and actions over time.
 - Record moments of growth, challenges overcome, and achievements.
4. Celebrate Your Commitment:
 - Acknowledge your dedication to self-reflection and self-care.
 - Celebrate small victories and milestones along the way.

Reflection Tips:

- Consistency is Key: Try to make this a daily practice, even if it's just for a few minutes.
- ****Be Honest with Yourself:**** Your journal is a safe space. Be open and honest in your reflections.



Patricia Cortez Washington from the Semillas Counseling & Wellness Center in Oxnard gives us insight into the importance of personal Reflection Journals. Visit the Semillas Counseling website and learn about getting a free 15 minute consultation: <https://semillascounselingandwellness...>

Funding provided by Ventura County Behavioral Health, Mental Health Services Act.



UN DIARIO de REFLEXIÓN

Reflexión Estacional a través de la Escritura en un Diario

Esta actividad anima a las personas a participar en la reflexión estacional mediante la escritura en un diario. Inspirados por la importancia de la autorreflexión y la escritura, los participantes explorarán diversos aspectos de sus vidas, fomentando la autoconciencia y promoviendo el bienestar emocional.

Instrucciones:

1. Encuentra un espacio tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte sin distracciones.

- Reúne tu diario y un bolígrafo o lápiz.

2. Reflexiona sobre diferentes aspectos de tu vida con las siguientes preguntas. Escribe tus respuestas en tu diario.

- ¿Cómo te sientes llamado/a a presentarte en tu vida hoy?
- ¿Cómo nutres tu cuerpo, alma y mente?
- ¿Qué aspectos de ti mismo/a necesitan más atención y cuidado?
- ¿Qué límites autoimpuestos puedes establecer para el autocuidado?
- ¿Cómo sabrás que estás cumpliendo con tus compromisos de autocuidado?

3. Hacer un Seguimiento de Tu Progreso:

- Anota cualquier cambio o percepción en tus pensamientos, sentimientos y acciones con el tiempo.
- Registra momentos de crecimiento, desafíos superados y logros.

4. Celebra Tu Compromiso:

- Reconoce tu dedicación a la autorreflexión y el autocuidado.
- Celebra pequeñas victorias y hitos a lo largo del camino.

Consejos para la Reflexión:

- La consistencia es clave: Intenta hacer de esto una práctica diaria, incluso si es solo por unos minutos.
- Sé honesto/a contigo mismo/a: Tu diario es un espacio seguro. Sé abierto/a y honesto/a en tus reflexiones.

Patricia Cortez Washington de Semillas Counseling & Wellness Center en Oxnard nos da una idea de la importancia de los diarios de reflexión personales. Visite el sitio web de Semillas Counseling y obtenga información sobre cómo obtener una consulta gratuita de 15 minutos: <https://semillascounselingandwellness...>

