

*el libro de*  
**MI DIARIO**

Maena Garcí a Estrada

SOBRE LÍNEAS



Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado sobre nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Libros Infantiles, Naturismo, Espiritualidad, Tradición) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Sobre Líneas**

EL LIBRO DE MI DIARIO

*Maena García Estrada*

1.<sup>a</sup> edición: noviembre de 2015

Maquetación: *Catalina Serrano García*

Corrección: *M.<sup>a</sup> Ángeles Olivera*

Diseño de interior y de cubierta: *Maena García Estrada*

Imágenes de interior: *AlfredoM Graphic Arts Studio*

© 2015, Maena García Estrada

(Reservados todos los derechos)

© 2015, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Pere IV, 78 (edif. Pedro IV) 3.<sup>a</sup> planta, 5.<sup>a</sup> puerta  
08005 - Barcelona (España)  
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-013-2

Depósito legal: B-15.653-2015

*Printed in India*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## el libro de MI DIARIO

*El libro de mi diario* es un libro para escribir y luego leer, pues igual que todos los de la colección SOBRE LÍNEAS, a través de múltiples preguntas que se responden «sobre líneas» facilitan a cualquier persona la posibilidad de escribir un libro.

Sin duda, plasmar en un papel nuestras vivencias día a día es una excelente forma de acelerar nuestro desarrollo personal, pues, entre otros beneficios, nos permite organizar y clarificar nuestros pensamientos y examinarlos desde otra perspectiva, descargar y encauzar emociones, liberar estrés y ansiedad, aprender a perdonar y agradecer, desarrollar nuestra imaginación, potenciar nuestra autoestima y motivación en la vida, recordar nuestro pasado, fomentar la perseverancia y el carácter y, lógicamente, perfeccionar nuestras habilidades para escribir. Incluso, según investigaciones recientes, tiene, además, un efecto positivo en la salud física, ya que se ha comprobado que mantener un diario aumenta la capacidad de autocuración del organismo y refuerza el sistema inmunológico.

*El libro de mi diario* es una práctica herramienta para empezar y fomentar el hábito de registrar cada día nuestras experiencias, puesto que plantea cientos de preguntas que evitan el bloqueo al comenzar a escribir, organizadas según cómo haya sido para nosotros la jornada y según las actividades realizadas y las sensaciones que hayamos sentido. Además, propone un índice cronológico que permitirá leer lo escrito en el orden en que sucedió y un gráfico de nuestro diario para ayudarnos a valorar cómo vemos nuestra propia vida.

El libro se estructura de manera que facilita la escritura de su diario a toda persona que quiera iniciarse en esta actividad, independientemente de su edad y conocimientos. En el caso de que quien lo escriba sea estudiante, deberá responder a las cuestiones que hagan referencia al ámbito laboral teniendo en cuenta que su trabajo es estudiar.

Por otro lado, igual que todos los de la colección SOBRE LÍNEAS, este libro se puede usar respondiendo directamente a sus preguntas sobre las líneas trazadas

con ese fin, o bien tomar las preguntas del libro como disparador creativo e hilo conductor para poder escribir nuestras experiencias cotidianas de forma novelada en un cuaderno aparte y sin límites de espacio.

En principio, *El libro de mi diario* está pensado para que nos sirva de ayuda incluso cuando lo hayamos completado, pues pueden seguirse utilizando las mismas preguntas para escribir muchos diarios que vayan conformando la crónica de nuestra vida.

Yo aconsejo dedicar cada noche unos diez minutos a redactar nuestras memorias y no fijarse demasiado en las faltas de ortografía ni en cómo escribimos, pues es necesario liberar nuestra espontaneidad y dejar que fluya lo que llevamos dentro para podernos enriquecer con los múltiples beneficios que reporta la escritura de un diario.

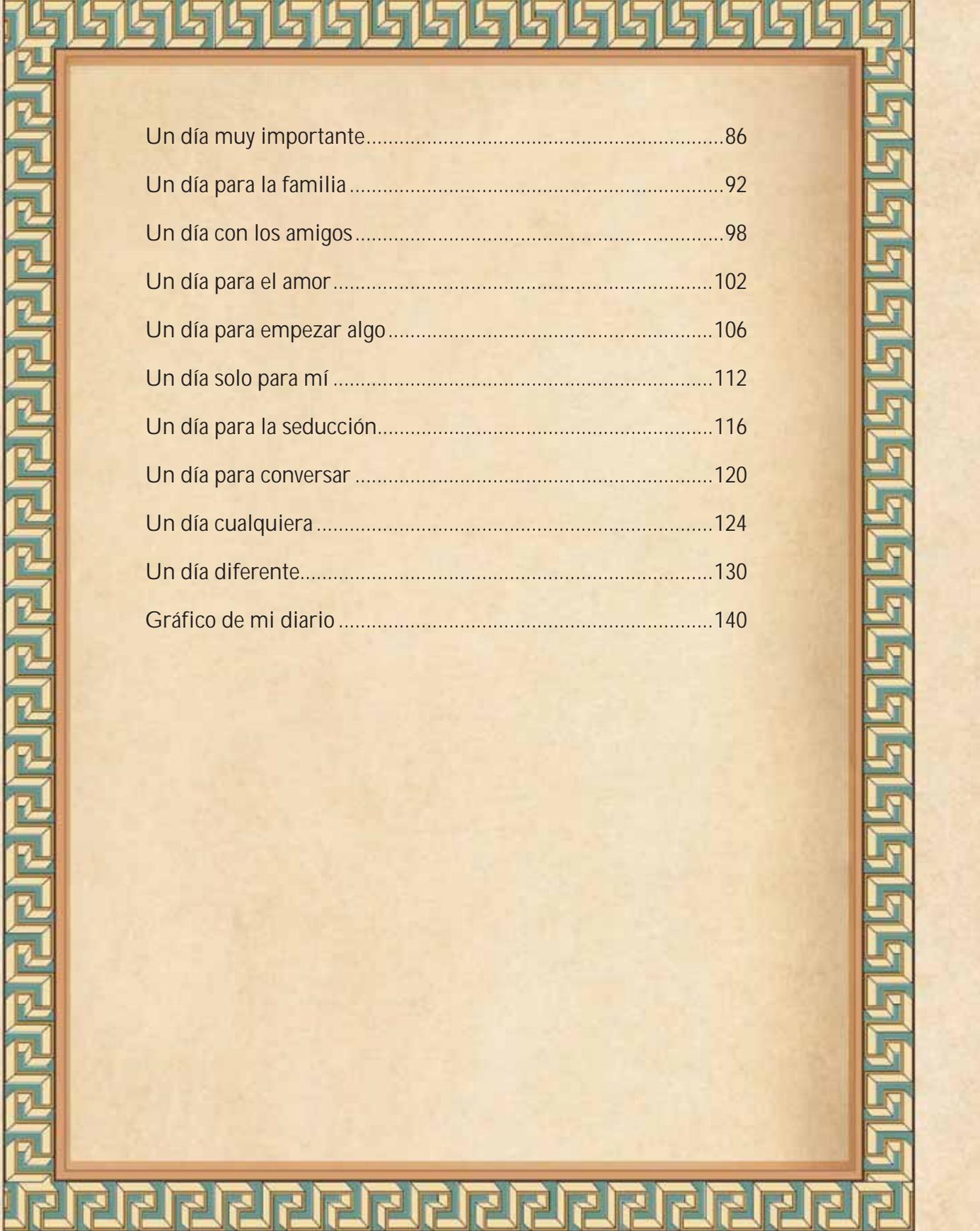
Para estar informado sobre la colección, puedes seguirnos en [www.sobrelneas.com](http://www.sobrelneas.com) y Facebook.

Me alegrará saber que estos libros SOBRE LÍNEAS resultan útiles para que cualquier persona sea capaz de escribir el libro que todos llevamos dentro:

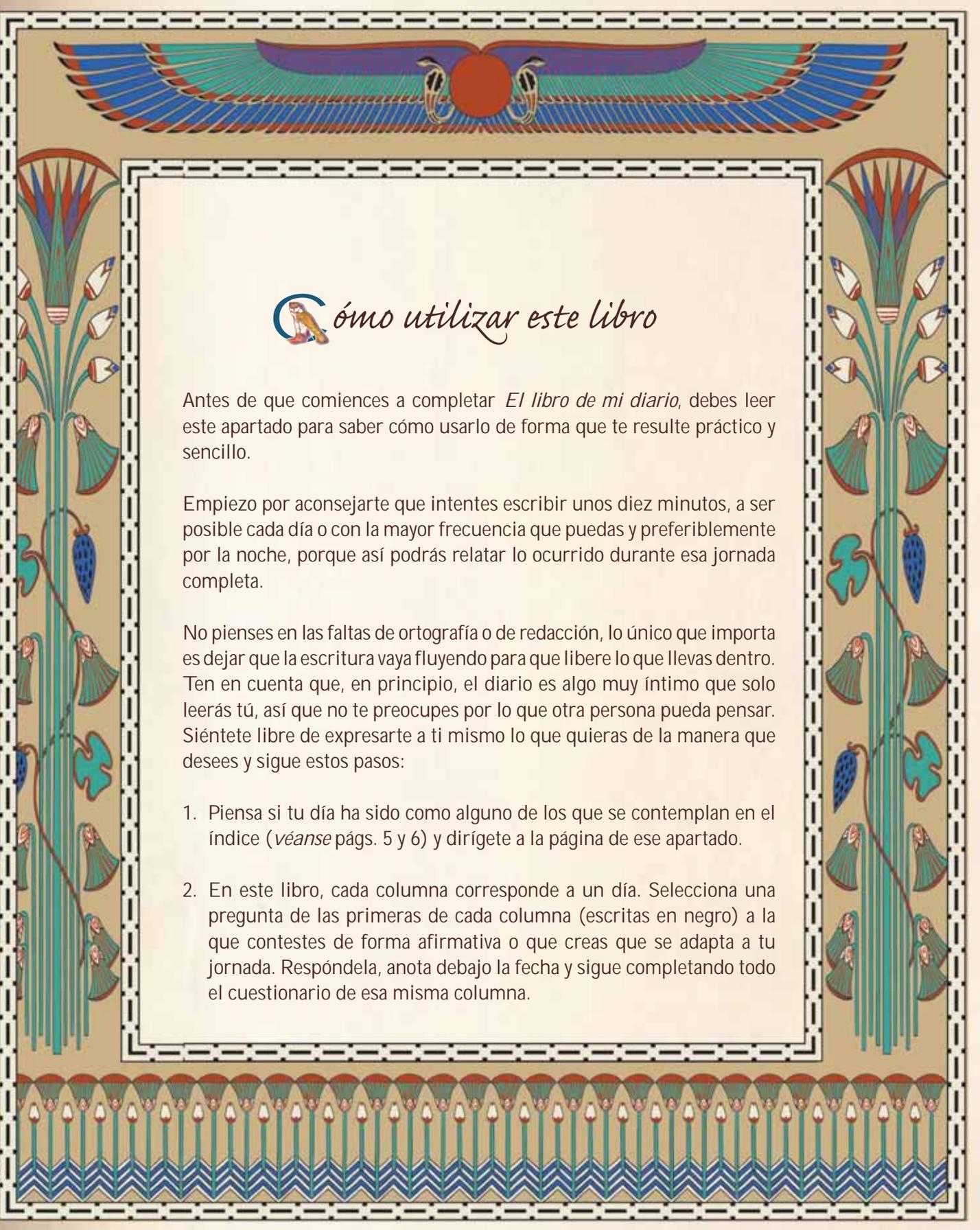
MAENA GARCÍA ESTRADA

# ÍNDICE

Cómo utilizar este libro .....	7
Índice cronológico .....	9
Un día muy divertido.....	14
Un día pésimo.....	20
Un día aburrido .....	26
Un día para mis aficiones .....	30
Un día de sorpresas.....	34
Un día agotador .....	38
Un día para reír .....	42
Un día solo para pensar .....	46
Un día para echar de menos.....	52
Un día para el éxito .....	58
Un día para los sentidos.....	62
Un día triste.....	68
Un día alegre.....	72
Un buen día en el trabajo .....	78
Un mal día en el trabajo.....	82



Un día muy importante.....	86
Un día para la familia .....	92
Un día con los amigos .....	98
Un día para el amor .....	102
Un día para empezar algo .....	106
Un día solo para mí .....	112
Un día para la seducción.....	116
Un día para conversar .....	120
Un día cualquiera .....	124
Un día diferente.....	130
Gráfico de mi diario .....	140



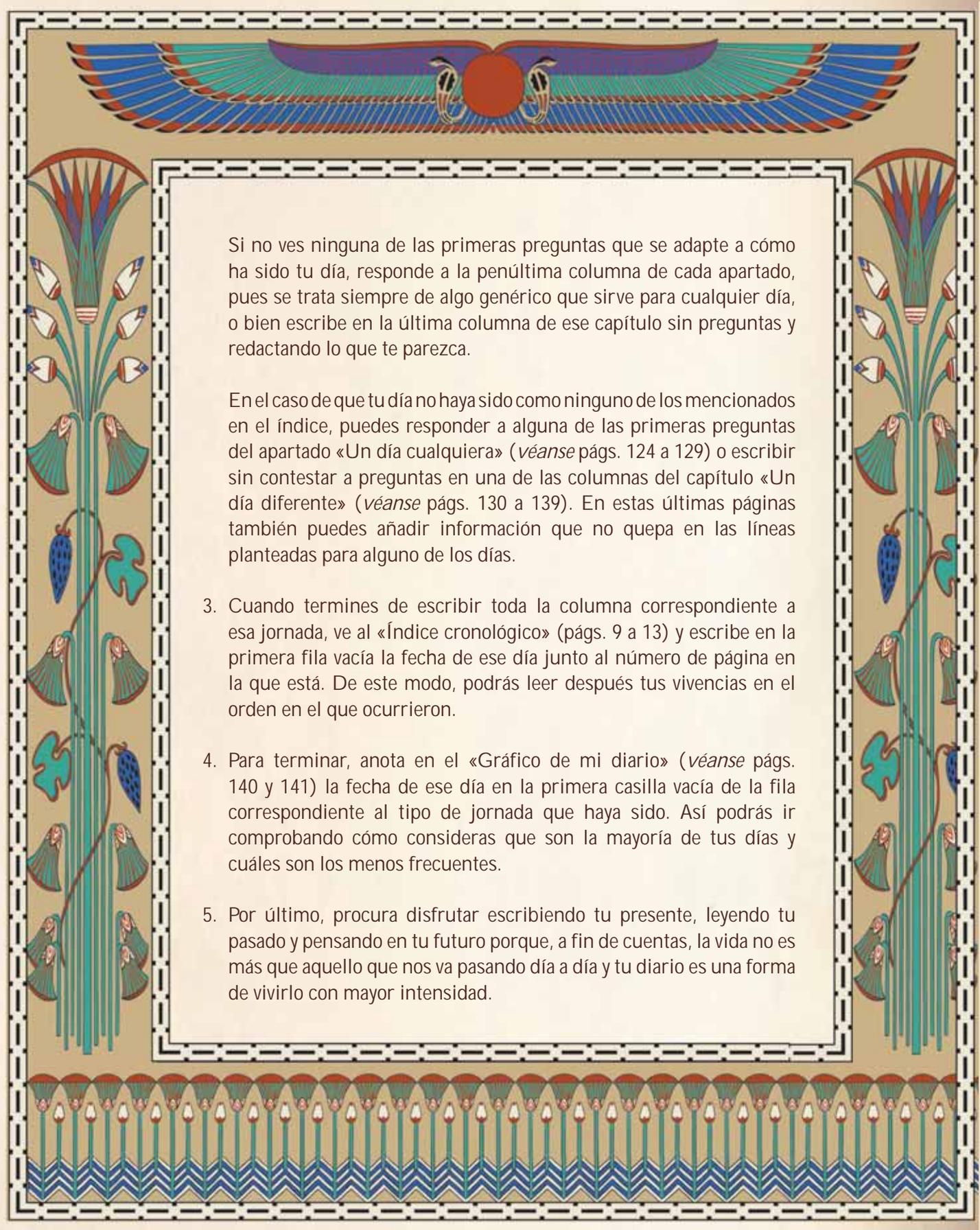
## ómo utilizar este libro

Antes de que comiences a completar *El libro de mi diario*, debes leer este apartado para saber cómo usarlo de forma que te resulte práctico y sencillo.

Empiezo por aconsejarte que intentes escribir unos diez minutos, a ser posible cada día o con la mayor frecuencia que puedas y preferiblemente por la noche, porque así podrás relatar lo ocurrido durante esa jornada completa.

No pienses en las faltas de ortografía o de redacción, lo único que importa es dejar que la escritura vaya fluyendo para que libere lo que llevas dentro. Ten en cuenta que, en principio, el diario es algo muy íntimo que solo leerás tú, así que no te preocupes por lo que otra persona pueda pensar. Siéntete libre de expresarte a ti mismo lo que quieras de la manera que desees y sigue estos pasos:

1. Piensa si tu día ha sido como alguno de los que se contemplan en el índice (*véanse* págs. 5 y 6) y dirígete a la página de ese apartado.
2. En este libro, cada columna corresponde a un día. Selecciona una pregunta de las primeras de cada columna (escritas en negro) a la que contestes de forma afirmativa o que creas que se adapta a tu jornada. Respóndela, anota debajo la fecha y sigue completando todo el cuestionario de esa misma columna.



Si no ves ninguna de las primeras preguntas que se adapte a cómo ha sido tu día, responde a la penúltima columna de cada apartado, pues se trata siempre de algo genérico que sirve para cualquier día, o bien escribe en la última columna de ese capítulo sin preguntas y redactando lo que te parezca.

En el caso de que tu día no haya sido como ninguno de los mencionados en el índice, puedes responder a alguna de las primeras preguntas del apartado «Un día cualquiera» (*véanse* págs. 124 a 129) o escribir sin contestar a preguntas en una de las columnas del capítulo «Un día diferente» (*véanse* págs. 130 a 139). En estas últimas páginas también puedes añadir información que no quepa en las líneas planteadas para alguno de los días.

3. Cuando termines de escribir toda la columna correspondiente a esa jornada, ve al «Índice cronológico» (págs. 9 a 13) y escribe en la primera fila vacía la fecha de ese día junto al número de página en la que está. De este modo, podrás leer después tus vivencias en el orden en el que ocurrieron.
4. Para terminar, anota en el «Gráfico de mi diario» (*véanse* págs. 140 y 141) la fecha de ese día en la primera casilla vacía de la fila correspondiente al tipo de jornada que haya sido. Así podrás ir comprobando cómo consideras que son la mayoría de tus días y cuáles son los menos frecuentes.
5. Por último, procura disfrutar escribiendo tu presente, leyendo tu pasado y pensando en tu futuro porque, a fin de cuentas, la vida no es más que aquello que nos va pasando día a día y tu diario es una forma de vivirlo con mayor intensidad.













¿Has tenido hoy alguna conversación divertida? .....

Fecha .....

¿Con quién? .....

¿Dónde estabais? .....

¿De qué trataba la conversación? .....

¿Es un tema habitual en tus charlas? .....

¿Qué es lo más divertido que se dijo en ella? .....

¿Tienes con frecuencia conversaciones tan divertidas como la de hoy? .....

Cuenta algo más de este día .....

# UN DÍA *muy...*



¿Has realizado alguna actividad de ocio divertida? .....

Fecha .....

¿Qué actividad? .....

¿Es algo que haces con frecuencia? .....

¿Con quién estabas? .....

¿Cuál ha sido el mejor momento? .....

Cuenta algo más de este día .....





# ...DIVERTIDO

**¿**Has estado jugando con algún animal? .....

Fecha .....

¿Con qué animal te has divertido? .....

¿Sabes su nombre? .....

¿De quién es el animal? .....

¿Dónde estabas? .....

¿Era un animal joven o mayor? .....

¿Qué ha sido lo más divertido? .....

Cuenta algo más de este día .....



**C**uando te estabas divirtiendo hoy, ¿has recordado a alguien de forma especial? .....

Fecha .....

¿De quién te acordabas? .....

¿Por qué? .....

¿Con qué te estabas divirtiendo? .....

¿Te hubiera gustado compartir la diversión con esa persona? .....

¿Cuál es el motivo por el que no habéis podido estar juntos? .....

Cuenta algo más de este día .....

# ...DIVERTIDO



¿H a sido todo el día divertido en general? .....

Fecha .....

¿Qué has hecho? .....

.....

¿Dónde has estado? .....

.....

¿En qué momento del día te lo has pasado mejor? .....

.....

.....

¿Estabas solo/a o con compañía? .....

.....

¿Por qué motivo te ha parecido tan divertido? .....

.....

.....

Cuenta algo más de este día .....

.....

.....

.....



¿E stabas con alguien mientras te divertías? .....

Fecha .....

¿Con quién? .....

.....

¿Qué relación tienes con esta o estas personas? .....

.....

¿Os veis con frecuencia? .....

.....

¿Qué hacéis cuando os juntáis? .....

.....

¿Sueles divertirte siempre que quedáis? .....

.....

¿Te parece que es o son personas divertidas? .....

.....

.....

Cuenta algo más de este día .....

.....

.....

.....



# UN DÍA *muy...*

**A** ¿E stabas solo/a mientras te divertías?.....

Fecha.....

¿Con qué actividad te has divertido?.....

.....

.....

.....

.....

¿En qué momento del día?.....

.....

.....

¿Es algo que realizas con frecuencia?.....

.....

.....

.....

.....

¿Sueles divertirte sin compañía?.....

.....

.....

.....

¿Hay más actividades que te parezca divertido realizar solo/a?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuenta algo más de este día.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**T** e consideras una persona divertida?.....

Fecha.....

¿Por qué?.....

.....

.....

.....

¿Piensas que la gente se divierte contigo habitualmente?.....

.....

.....

.....

¿Qué es lo que más te divierte?.....

.....

.....

.....

.....

¿Te gusta compartir los ratos de diversión?.....

.....

.....

.....

¿Haces algo para intentar resultar divertido/a a los demás?.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuenta algo más de este día.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...:DIVERSITY

# ...DIVERTIDO



¿Te has divertido en alguna celebración o acto social?

Fecha.....

¿Quién la organizaba?.....

¿Con quién has ido?.....

¿Dónde era?.....

¿Por qué te ha resultado divertido?.....

¿Has conocido a alguien?.....

¿Esperabas divertirse tanto?.....

Cuenta algo más de este día.....



¿Te has divertido en algún concierto o espectáculo de otro tipo?.....

Fecha.....

¿A qué espectáculo has asistido?.....

¿Dónde ha tenido lugar?.....

¿Estabas acompañado/a?.....

¿Conocías con anterioridad al grupo o artista?.....

¿Qué es lo que más te ha gustado?.....

Cuenta algo más de este día.....



