

HAZ QUE EL 2026 TENGA SENTIDO PARA TI

La explicación de este material la puedes ver en mi video de YouTube: [Haz que el 2026 tenga sentido para ti](#)

Guía para completar tu diario

1

Encuentra un espacio tranquilo y donde te sientas en calma.
Imprime este diario o escribe en tu journal.



2

Pon música suave o disfruta del silencio.

3

Comienza por la primera página y sigue hasta la última.

4

No tengas miedo a equivocarte, a conversar contigo, no hay forma de hacerlo mal, hazlo tuyo. ♥

Abraza y despide el 2025.♥

Mirar hacia atrás y hacer un balance de lo que viviste, creaste, aprendiste y sentiste de todas las experiencias que dejaron huella en ti, te dará claridad y confianza para lo que viene. Reconocer lo que fue, aquello con lo que conectaste y también lo que no, trae alivio. Es como abrazarte con un ser querido después de una discusión y comprender que el amor sigue intacto, ya no pesa, ya no limita.

Honra y reconoce tu magia, tu sabiduría y tu poder. Te propongo reunir algunas cosas que te pueden ayudar: una agenda, planner o diario que hayas usado en el 2025 tus fotos, ya sea desde el teléfono, computadora, álbumes físicos, y cualquier otro elemento que te ayude a volver la mirada a estos últimos doce meses y recordar lo vivido. Respira hondo y permite que tus recuerdos se muevan, aparezcan y encuentren su espacio.

Escribe una frase que describa tu año 2025:

¿Qué acontecimientos fueron especiales e importantes para ti?

¿Qué cosas te desafiaron este año?

Desde una perspectiva amorosa ¿cuáles fueron los aprendizajes que estos desafíos vinieron a mostrarte?

¿Qué cargas del pasado eliges dejar atrás para reconectarte con tu poder?

¿Cómo has evolucionado estos doce meses y qué sientes diferente ahora?

¿Qué le agradeces al 2025 y qué tienes que decirle para despedirte?

Estiramiento del alma 2026♥

Mantenerte conectada con el sentimiento que deseas este año 2026 ese que te aporta bienestar, alegría, confianza, entusiasmo y motivación es una de las formas más rápidas de elevar tu estado emocional y mantener tu enfoque en lo que realmente quieres.

Es fundamental que identifiques aquello que te acerca a tu esencia y lo que te aleja, así, podrás reconocer cada vez que una situación te frene y reclamar de nuevo tu impulso positivo.

¿Cuál es el sentimiento que te gustaría sentir la mayor parte del 2026?

Me gustaría sentirme

¿Qué acciones bajan tu energía, te alejan de cómo quieres sentirte y merecen tu atención para mejorar?

¿Qué acciones elevan tu energía, te hacen sentir como te gusta y quieres seguir potenciando en el 2026?

¿En qué proyectos te vas a enfocar a gran escala porque sabes que te hará sentir bien y además es clave para tus metas? Escribe la razón por la que lo consideras esencial.

¿Qué hábitos vas a adoptar porque sabes que generarán el sentimiento con el que quieres permanecer y, además, tendrán un gran impacto en tus metas?

¿De qué manera le harás yoga a tu alma cada vez que te sientas abandonada, con prisa, impaciente u olvidando tu intención gloriosa?

Manifiesto Anual 2026.♥

Tener una visión clara de lo que quieres lograr es una de las claves más importantes para iniciar un plan. Lo ideal es que tus acciones estén alineadas contigo y con todas las áreas de tu vida. Para lograrlo, conecta cómo quieres sentirte con lo que realmente te ayudará a experimentar ese sentimiento.

Transita tus experiencias con alegría, enfócate en tus metas mientras disfrutas del proceso de sentirte bien, y redirige tu energía hacia el gozo cada vez que lo necesites. Comprométete con lo que tu corazón realmente desea sentir.

¿Cómo quiero sentirme y qué quiero lograr con mi salud física y mi bienestar corporal?
¿Qué acciones voy a tomar para generar este sentimiento y alcanzar mi meta en esta área?

¿Cómo quiero sentirme y qué quiero lograr con mi amor propio, mi salud mental y mi crecimiento personal?
¿Qué acciones voy a tomar para generar este sentimiento y alcanzar mi meta en esta área?

¿Cómo quiero sentirme y qué quiero lograr en mis relaciones familiares, de pareja y con amigos?
¿Qué acciones voy a tomar para generar este sentimiento y alcanzar mi meta en esta área?


¿Cómo quiero sentirme y qué quiero lograr con mis metas de estudio, laborales o de emprendimiento?
¿Qué acciones voy a tomar para generar este sentimiento y alcanzar mi meta en esta área?

¿Cómo quiero sentirme y qué quiero lograr con mis metas financieras y mi relación con el dinero?
¿Qué acciones voy a tomar para generar este sentimiento y alcanzar mi meta en esta área?

GRACIAS 



¿QUIÉN SOY?

Hola, soy **Karina Toro**, artesana del papel y la creadora del gatito Monti. Mis proyectos están representados por este adorable personaje y mis c  ilustraciones kawaii.

Me especializo en crear herramientas en formato imprimible que te ayudan a potenciar tu productividad en un entorno diferente, hermoso, inspirador y alegre, cada formato tiene el propósito de acompañarte a que logres una conexión plena, consciente, intencional y alineada con lo que quieres ser y hacer.

Te comparto unas reglas que protegen mi trabajo:

Todos mis trabajos tienen Copyright © por Karina Toro {My Little Scrap Shop} y todos los derechos están reservados.

Mis plantillas y todos mis productos son diseñados y dibujados por mi y están protegidos por leyes de propiedad intelectual y derechos de autor, su empleo es exclusivo para USO PERSONAL es por ello que no puedes compartir, modificar, alterar, copiar, distribuir, explotar ni vender este material ya que infringirías la ley, sería ilegal, cometerías un delito y tomaré medidas legales y públicas para proteger mi trabajo. Puedes compartir el link de mis redes sociales si te gustaría que tus amigas también vivan esta experiencia o crees que la necesiten.

Muchas gracias por descargar este material.



mylittlescrapshop



mylittlescrapshop



mylittlescrapshop



mylittlescrapshop

Haz que el 2026 tenga sentido para ti - Un ejercicio de introspección para iniciar el año por www.mylittlescrapshop.com ©