



Mi diario de sueños

— — — — —
30 noches de sueños

Este diario pertenece a _____

Primera noche _____

Cómo usar este diario

Cinco pequeños hábitos marcan la diferencia entre una página en blanco y un sueño que de verdad puedes releer.

1

Escribe antes de moverte

Deja el diario y un bolígrafo junto a la cama. Los sueños se borran en minutos: escribe antes de mirar el móvil.

2

Empieza por la emoción

Antes de la historia, anota cómo te hizo sentir el sueño. Las emociones duran más que los detalles.

3

Colores, personas y lugares

Una puerta roja, tu antiguo colegio, una cara desconocida: esos detalles suelen ser los símbolos que se repiten.

4

No juzgues, solo escribe

Sueños raros, absurdos o incómodos: todos valen. Un fragmento también cuenta, basta una imagen.

5

Repasa cada semana

Cada siete noches, una página de repaso te ayuda a ver los símbolos que se repiten y cómo cambian tus emociones.





Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto (1) (2) (3) (4) (5) profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto (1) (2) (3) (4) (5) profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOME?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?

Repaso semanal

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto (1) (2) (3) (4) (5) profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto (1) (2) (3) (4) (5) profundo

Confusión

Repaso semanal

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión



Desperté a las

inquieto (1) (2) (3) (4) (5) profundo

EL SUEÑO

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES

Repaso semanal



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto (1) (2) (3) (4) (5) profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?

Repaso semanal

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Desperté a las

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Confusión



Fecha

Desperté a las

CALIDAD DEL SUEÑO

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

EL SUEÑO

EMOCIÓN PRINCIPAL · rodea las que sientas

Calma

Alegría

Curiosidad

Esperanza

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Confusión

SÍMBOLOS QUE NOTÉ

PERSONAS

LUGARES

COLORES

¿QUÉ PODRÍA ESTAR DICIÉNDOSE?



Dulces sueños



¿Quieres explorar el significado de un sueño? Prueba una interpretación
gratis en

fassir.ai/es