



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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

Repaso semanal



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

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



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



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

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Desperté a las _____

inquieto 1 2 3 4 5 profundo

Calma Alegría Curiosidad Esperanza Ansiedad Miedo Tristeza Confusión

COLORES



Dulces sueños



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

fassir.ai/es