

Seguimiento de meditación y prácticas



# DIARIO DE SUEÑOS

De \_\_\_\_\_



Este diario es un espacio para que captures tu viaje a lo largo de esta cuarentena de *Yoga Nidra*. Un lugar donde tus pensamientos, emociones y sueños puedan tomar forma. Comienza con una invitación a reflexionar sobre tu *Sankalpa*; después, cada semana, encontrarás unas preguntas que te guíen hacia una reflexión más profunda para enriquecer tu experiencia.



# ÍNDICE

Preparando el Viaje Interior - Elección del Sankalpa

El Umbral del Descanso – Conectando con el Espacio Sagrado

El Portal de los Sueños – Explorando la Dimensión Interna

El Espacio Entre Mundos – Navegando en la Quietud

La Dimensión Oculta – Conexión con la Sabiduría Interna

El Despertar Onírico – Manifestando el Descanso Creativo

El Regreso al Portal – Integración y Transformación

Un viaje profundo...



## Preparando el Viaje Interior – Elección del *Sankalpa*

### Preguntas orientativas...

*Tu Sankalpa es la semilla de tu propósito interior. Es una intención profunda que te guiará a lo largo de esta cuarentena de Yoga Nidra. Tómate un momento para conectarte con lo que verdaderamente deseas transformar o cultivar en tu vida.*

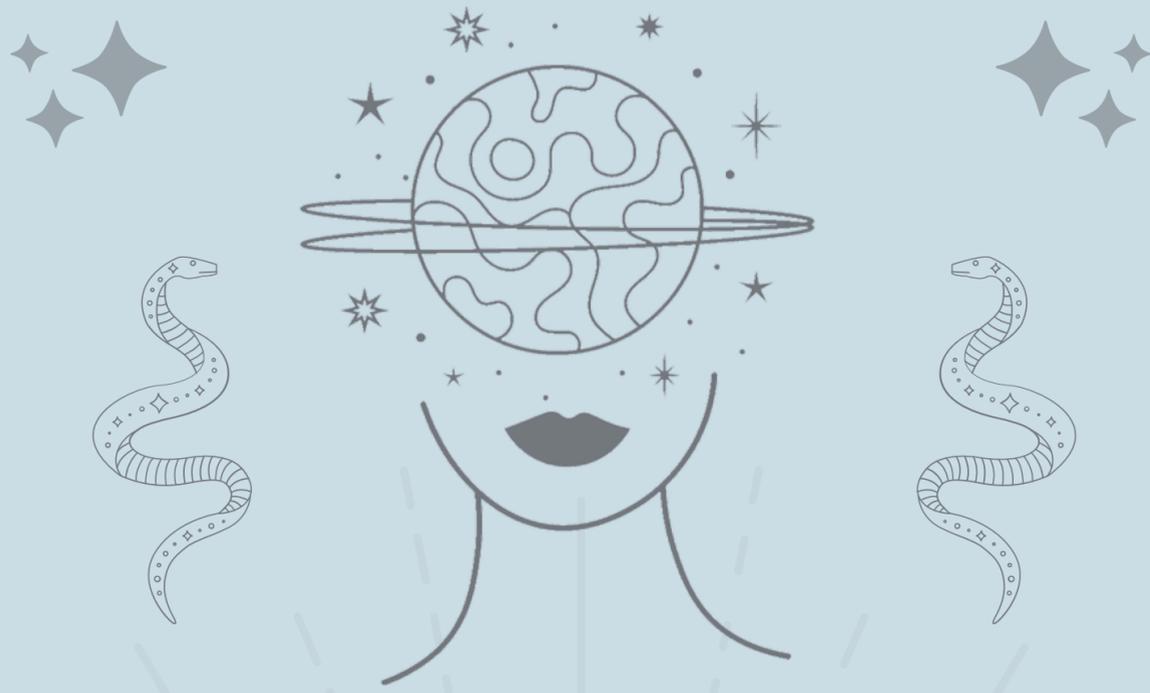
¿Qué aspecto de tu vida sientes que necesita más atención o transformación?"

¿Qué es lo que más deseas manifestar o cambiar en este momento?

Si tuvieras que resumir este deseo en una frase corta y positiva, ¿cuál sería?

¿Cómo te imaginas que tu vida cambiará si trabajas en esta intención durante las próximas semanas?

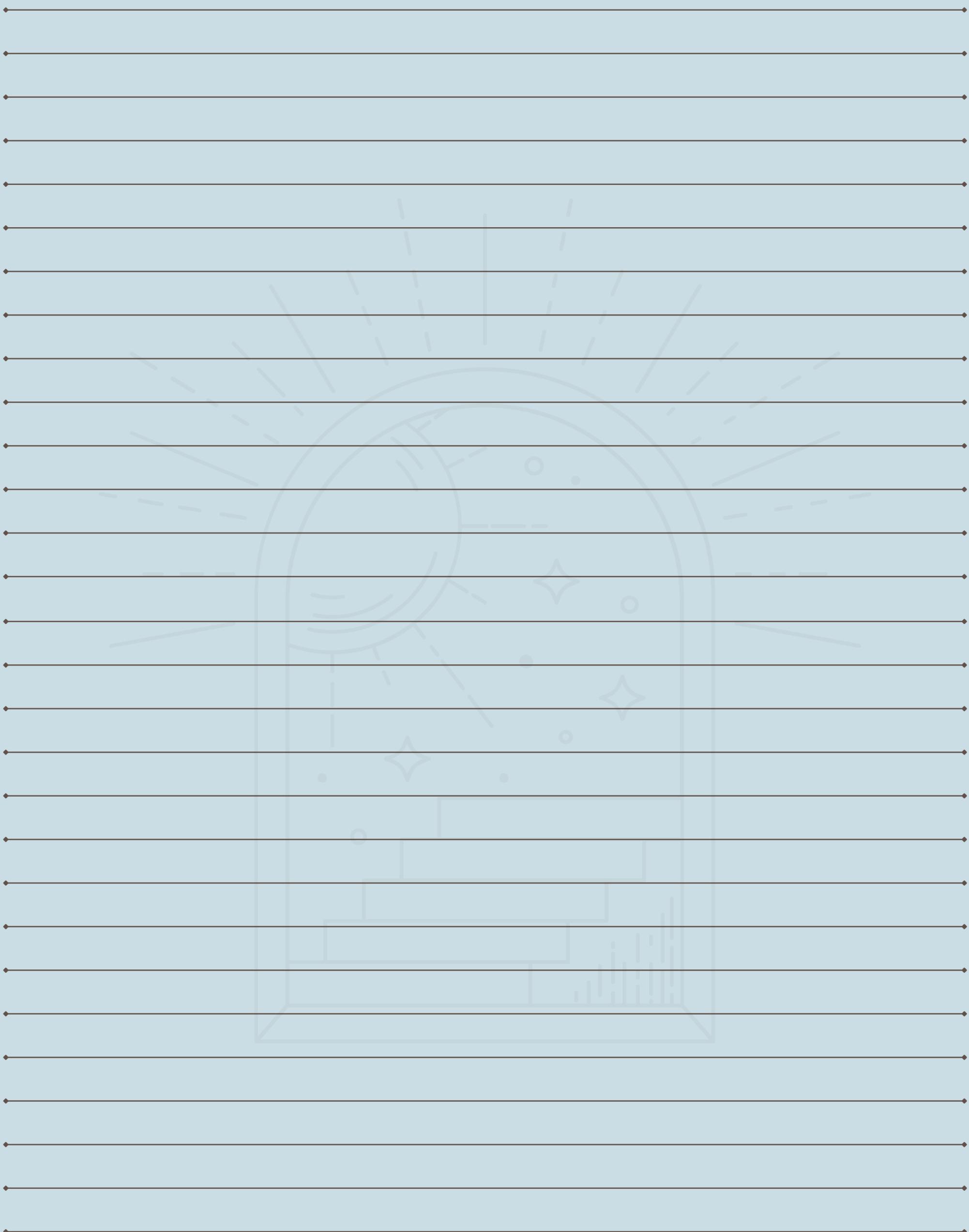
◆ ◆ ESTE ES MI SANKALPA ◆ ◆



# Preparando el Viaje Interior

El / / / descubrí...

A series of horizontal lines for writing, starting from the text above and extending to the bottom of the page.





# El Umbral del Descanso – Conectando con el Espacio Sagrado

## Preguntas orientativas...

*"Antes de cruzar el umbral, toma un momento para observar tu cuerpo, tu mente y tu corazón. Este es el inicio de un viaje hacia la quietud, hacia la esencia de tu descanso más profundo. Permítete estar presente y abrirte al espacio sagrado que se despliega ante tí."*

¿Cómo te sientes al comenzar este viaje hacia el descanso profundo?

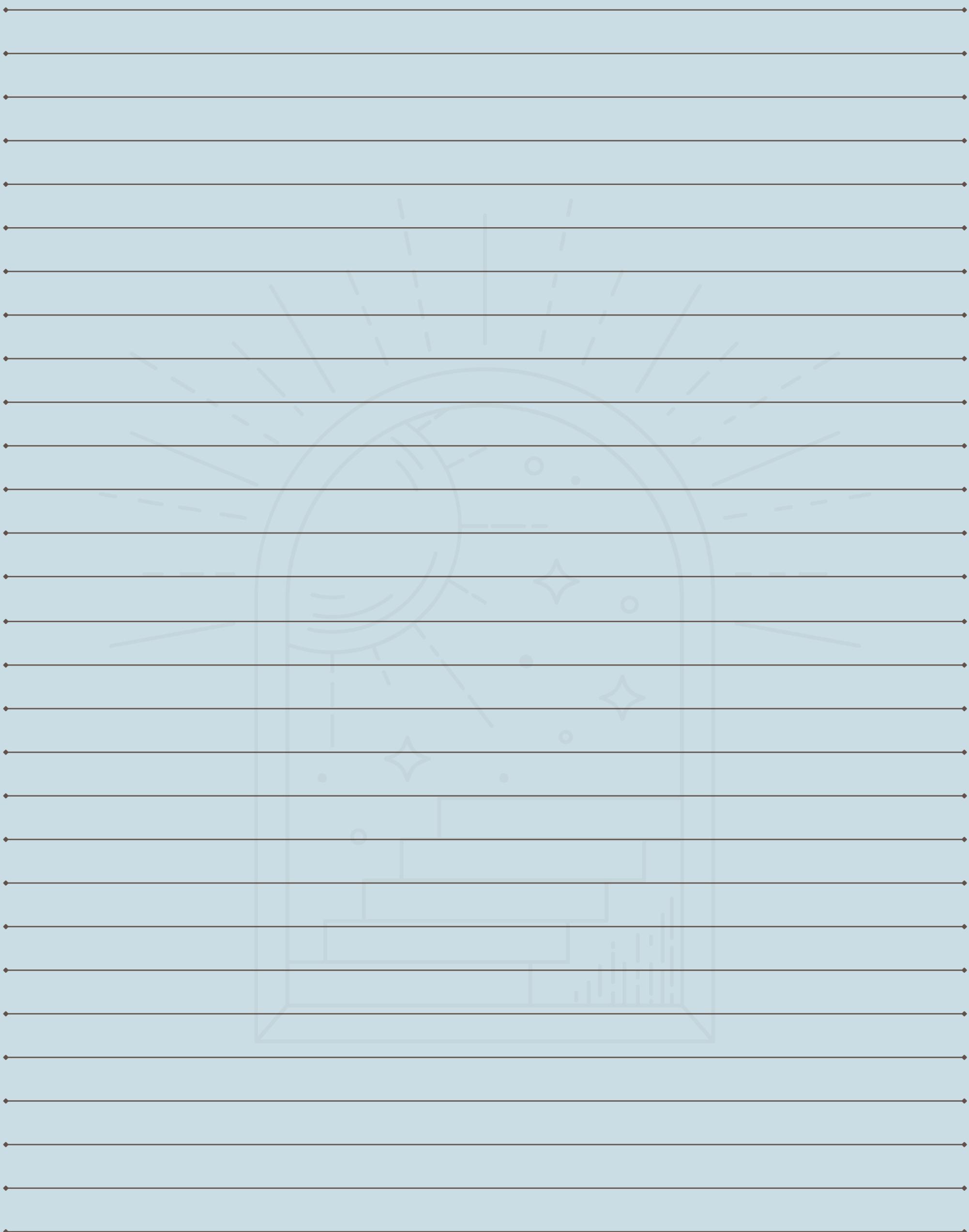
¿Qué significa para ti el concepto de "umbral" en este momento de tu vida?

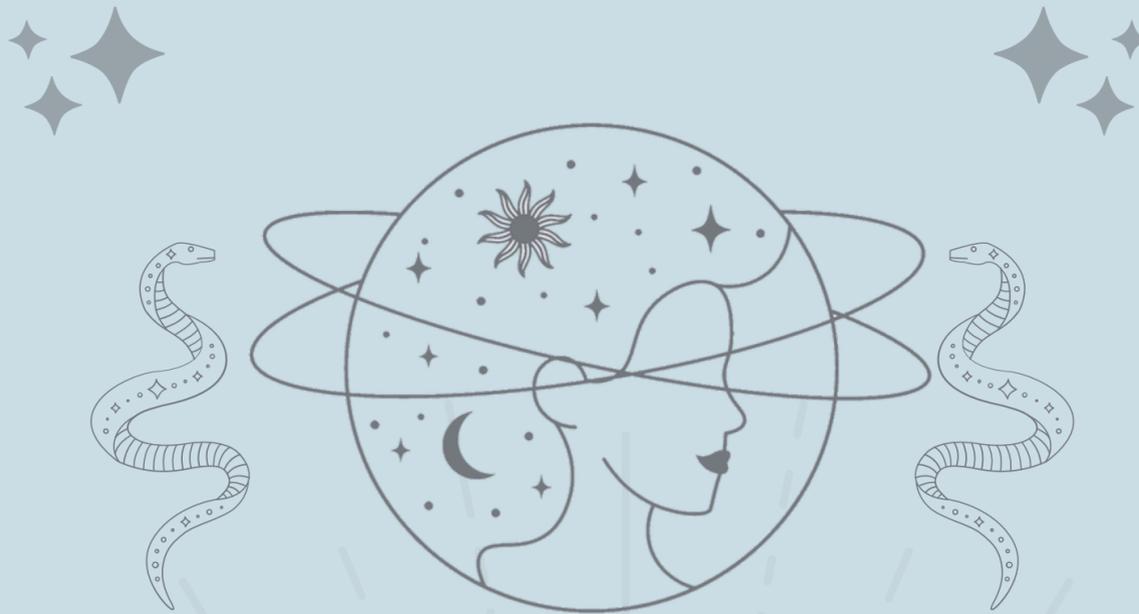
¿Qué aspectos de tu día a día te impiden descansar profundamente, y cómo podrías empezar a dejarlos atrás?

¿Cuál es tu *Sankalpa* para esta cuarentena de Yoga Nidra?

¿Qué deseas transformar o cultivar en tu vida durante estas seis semanas?







# El Portal de los Sueños – Explorando la Dimensión Interna

## Preguntas orientativas...

*Al adentrarte en el portal de los sueños, cierra los ojos y siente cómo tu mundo interior comienza a revelarse. Los sueños no son solo historias nocturnas, son puertas hacia tu subconsciente. Abre la puerta con curiosidad y deja que tu dimensión interna te muestre lo que necesita ser visto.*

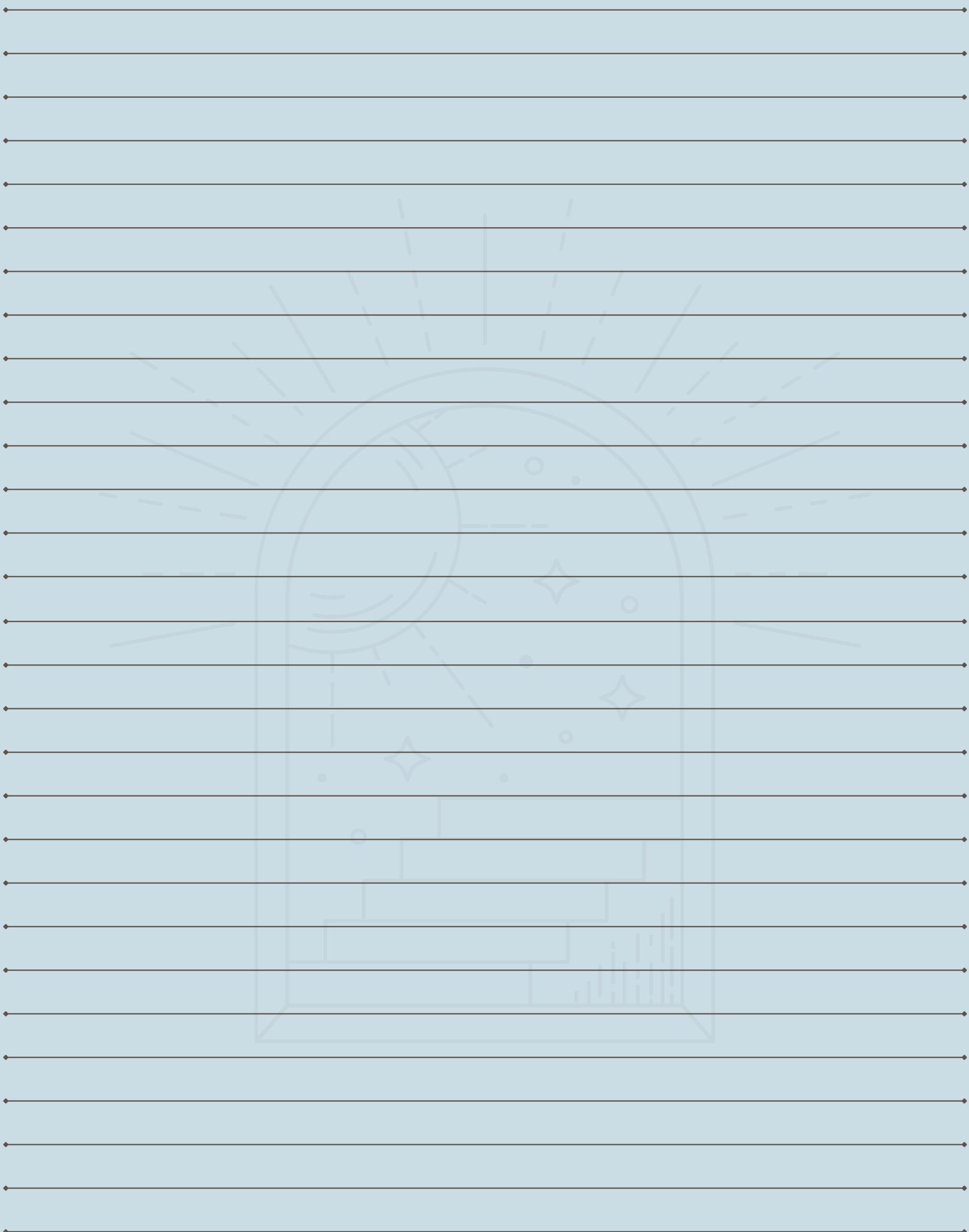
Qué sensaciones o imágenes han surgido durante tu práctica de Yoga Nidra hasta ahora?

¿Qué emociones o patrones subconscientes has notado emerger en este espacio de calma?

Si pudieras visualizar tu interior como un paisaje, ¿cómo sería? ¿Qué simboliza para ti ese paisaje?

¿Qué te han revelado tus sueños o sensaciones oníricas esta semana sobre tu estado actual?







# El Espacio Entre Mundos – Navegando en la Quietud

## Preguntas orientativas...

*Te encuentras ahora en el espacio entre mundos, un lugar donde el tiempo se desvanece y la quietud te abraza. No hay necesidad de moverte, de hacer o de resolver. Solo existe el ahora, y en esa quietud, el profundo descanso te guía. ¿Qué te está mostrando este silencio?"*

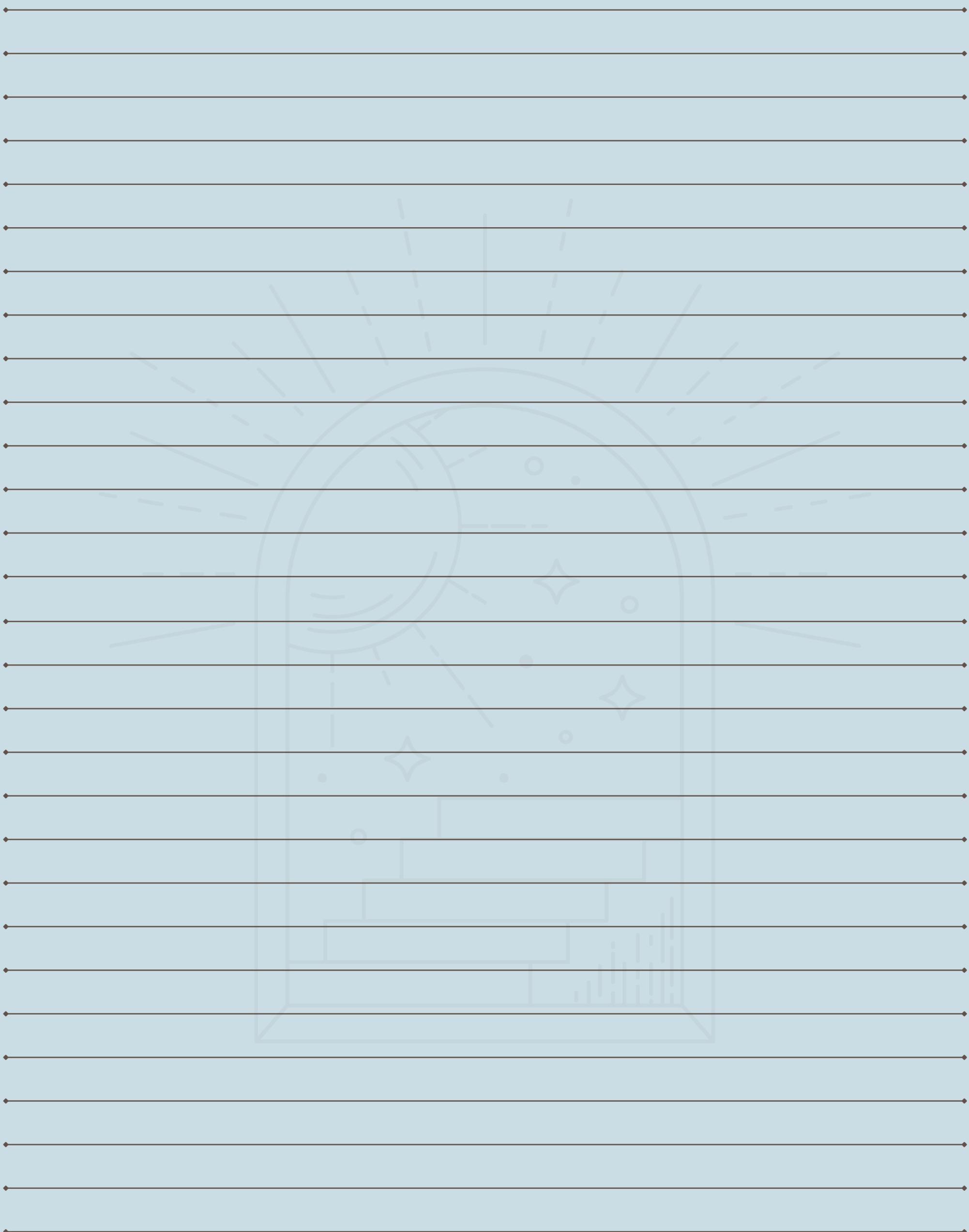
¿Cómo experimentas la quietud en tu práctica? ¿Es algo cómodo o desafiante para ti?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a al estar en este “espacio entre mundos,” sin acción ni necesidad de control?

¿Cómo puedes traer más momentos de quietud y pausa a tu vida cotidiana?

¿Qué sentimientos emergen en el silencio? ¿Qué estás aprendiendo de ellos?







# La Dimensión Oculta – Conexión con la Sabiduría Interna

## Preguntas orientativas...

*Más allá de lo visible, existe una dimensión oculta dentro de tí, un lugar donde habita tu sabiduría más profunda. A medida que te adentras en este espacio, permítete escuchar esa voz interna que quizás has dejado de oír. Ella sabe más de lo que imaginas.*

¿Qué aspectos de ti mismo/a sientes que has empezado a descubrir o redescubrir durante esta semana?

¿Cuál es la mayor sabiduría que tu cuerpo o tu mente te han mostrado a través de la práctica de Yoga Nidra?

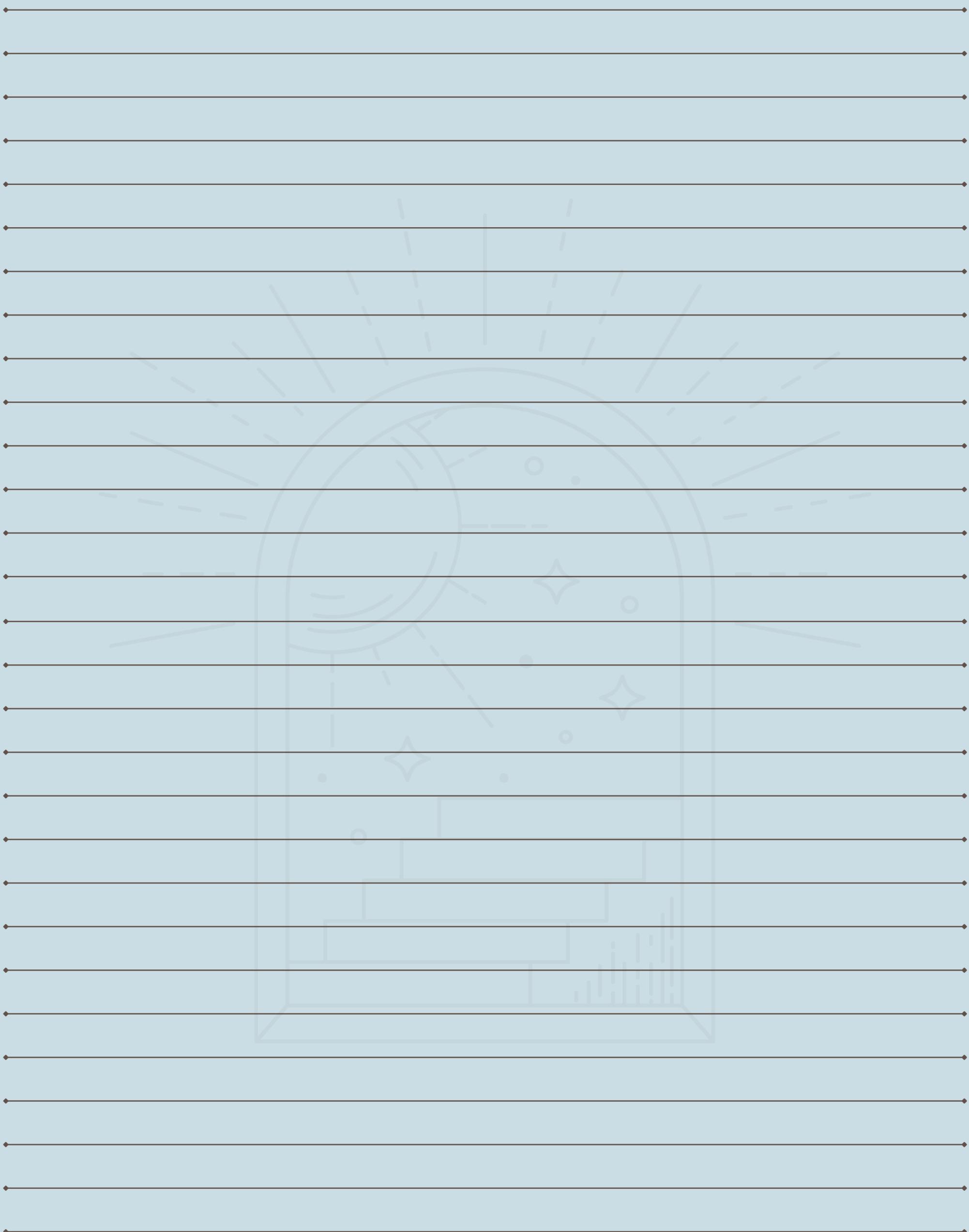
¿Cómo puedes integrar esa sabiduría en tu vida diaria de manera más consciente?

¿Hay alguna creencia limitante o miedo que se haya revelado?  
¿Cómo puedes afrontarlo desde tu sabiduría interior?



# La Dimensión Oculta

El / / / descubrí...





# El Despertar Onírico – Manifestando el Descanso Creativo

## Preguntas orientativas...

*"as recorrido un largo camino en este viaje onírico, y ahora es el momento de despertar a una nueva claridad. En este espacio de descanso profundo, la creatividad fluye libremente. ¿Qué semillas se están plantando en tu interior? ¿Qué nuevas ideas están despertando?"*

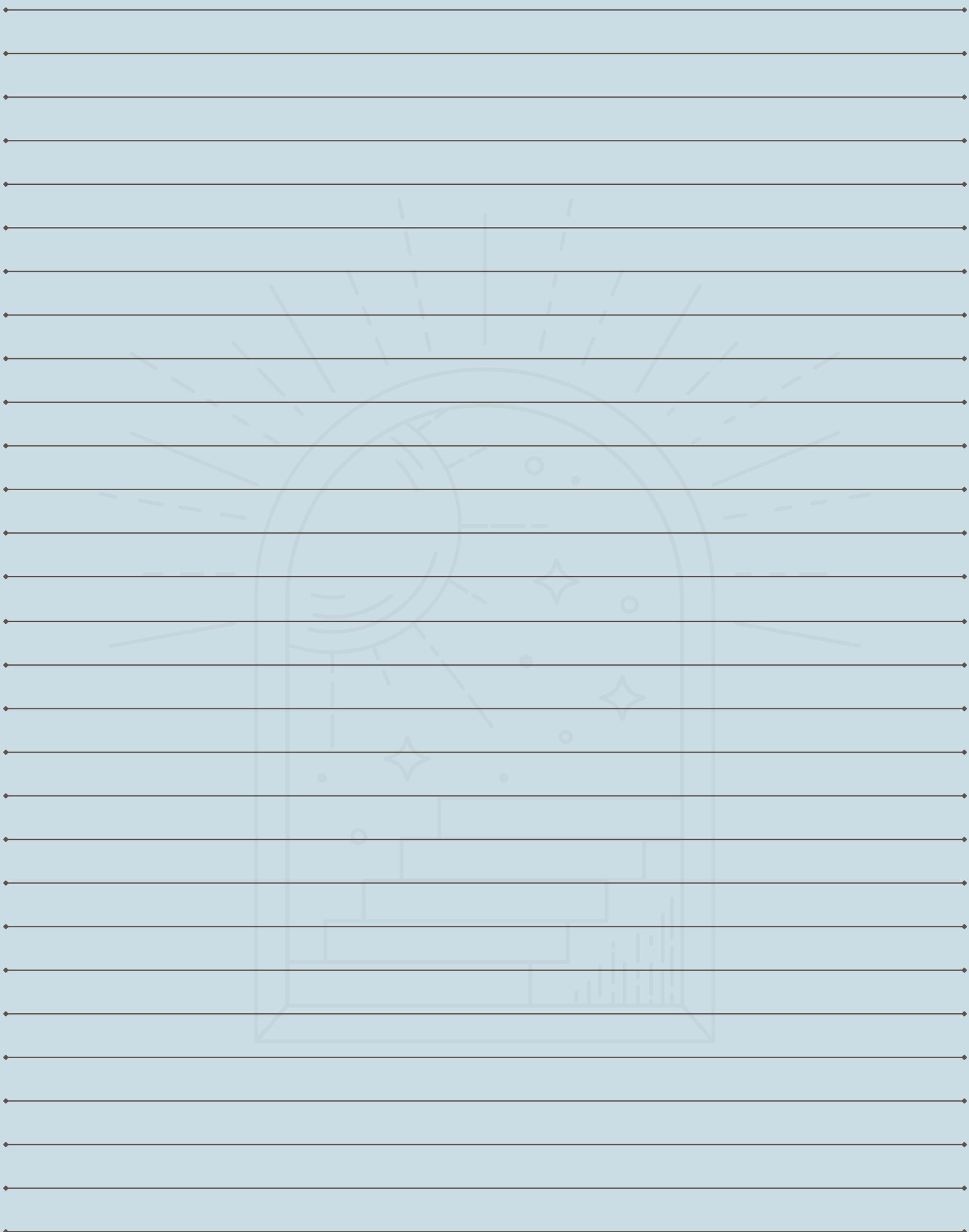
¿Cómo ha cambiado tu percepción de lo que es el descanso durante este curso?

¿Qué ideas o proyectos creativos han comenzado a surgir desde que has dedicado más tiempo a tu descanso?

¿Cómo puedes honrar tu descanso como una herramienta para manifestar más creatividad en tu vida?

¿Qué nueva energía o claridad sientes que está despertando en ti, gracias a este proceso?







# El Regreso al Portal – Integración y Transformación

## Preguntas orientativas...

*"El círculo se cierra, pero el viaje continúa dentro de ti. Al regresar al portal, te invito a reflexionar sobre todo lo que has descubierto y transformado. El descanso profundo ha sembrado nuevas raíces, y ahora es momento de integrarlas en tu vida cotidiana. ¿Qué se ha revelado? ¿Cómo has cambiado?"*

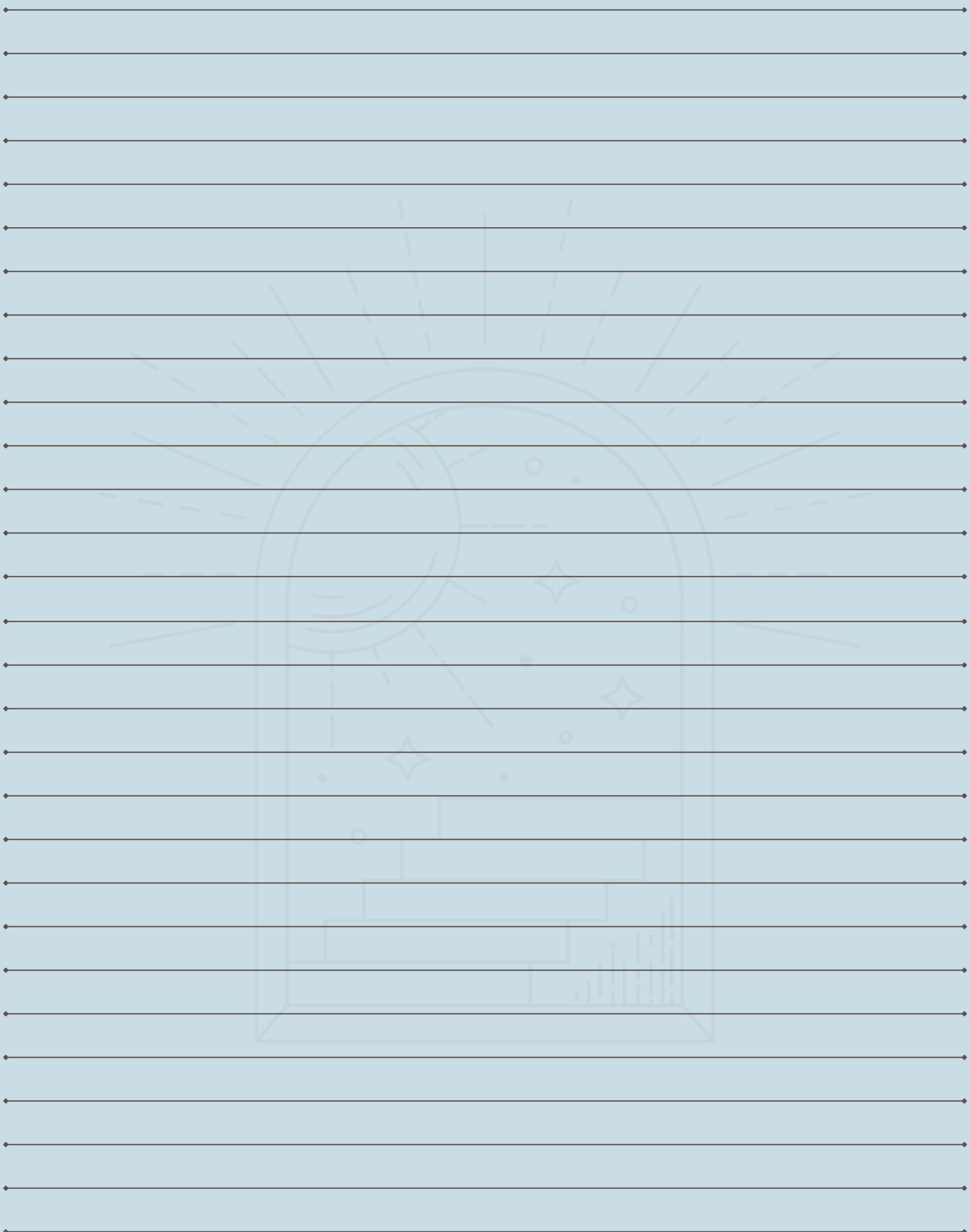
¿Qué transformación ha ocurrido en ti durante estas seis semanas?

¿Cómo puedes llevar las lecciones aprendidas durante esta cuarentena de Yoga Nidra al resto de tu vida?

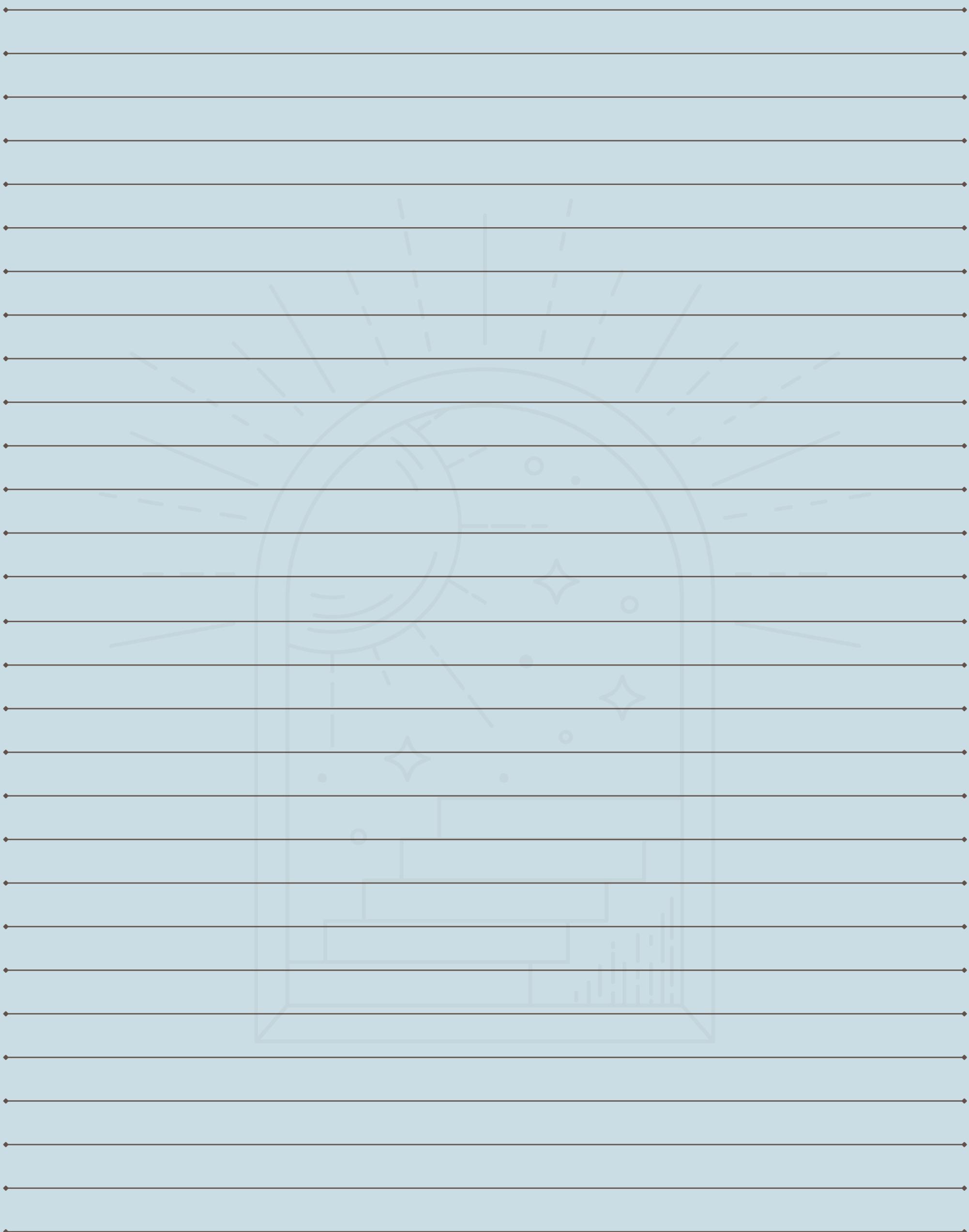
¿Qué nuevos hábitos o prácticas te gustaría implementar para mantener este equilibrio y descanso consciente?

Si pudieras resumir tu experiencia en una frase, ¿cuál sería?









*Gracias por acompañarnos en este  
viaje. Cada paso que das hacia el  
descanso profundo es un regalo para  
tí y para el mundo.*

Puedes continuar en las redes, búscame en  
[@laisladelyoga](#)



