

50 prompts para descubrirte

Una guía para crear un ritual diario que transforme tu mente y tu bienestar





Introducción: Escribir para encontrarte

A veces buscamos respuestas afuera: en libros, en consejos, en redes. Pero las preguntas más poderosas suelen tener una sola dirección: hacia adentro.

Escribir no solo sirve para contar lo que pasa, sino para descubrir quién eres y qué sientes realmente.

Cada palabra que dejas sobre el papel —o en tu diario digital en Mindly— se convierte en una puerta abierta a tu interior.

Este eBook reúne 50 prompts o disparadores de escritura diseñados para acompañarte en ese viaje. Son frases que no buscan respuestas perfectas, sino honestas. Úsalas cuando necesites claridad, cuando estés confundido/a o cuando simplemente quieras reconectar contigo.

No hay una forma correcta de hacerlo. Solo escribe lo que salga, sin censura, sin juicios.

La magia está en escribir, no en hacerlo “bien”.





Cómo usar este eBook

1. Elige un prompt al día o cada vez que lo necesites.
2. Escribe durante 10 a 15 minutos, sin preocuparte por la forma.
3. Si te bloqueas, escribe justo eso: *"No sé qué decir..."* hasta que algo fluya.
4. Revisa tus respuestas cada semana. Notarás patrones, emociones repetidas o nuevas perspectivas.
5. Usa Mindly para registrar tus reflexiones y dejar que la IA te ayude a ver tu progreso emocional.

Este no es un cuestionario.
Es un diálogo contigo mismo.



Prompts para comenzar (autoconocimiento básico)

1. ¿Qué palabra describe mejor cómo me siento hoy?
2. ¿Qué necesito soltar para sentirme más ligero/a?
3. ¿Qué me da paz últimamente?
4. ¿Qué me causa más ansiedad o tensión?
5. ¿Qué deseo profundamente, pero no me he permitido admitir?
6. ¿Qué parte de mi vida me gustaría mejorar en los próximos meses?
7. ¿Qué me hace sentir orgulloso/a de mí mismo/a?
8. ¿Qué me cuesta aceptar de mi historia?
9. ¿Qué significa “felicidad” para mí, sin compararme con otros?
10. ¿Qué necesito escuchar hoy de mí mismo/a?



Prompts para reconectar con tu presente

1. ¿Cómo se siente mi cuerpo ahora mismo?
2. ¿Qué pensamiento se repite en mi mente estos días?
3. ¿Qué cosas pequeñas me hacen sonreír?
4. ¿Qué lugar me hace sentir seguro/a?
5. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí completamente en calma?
6. ¿Qué me gustaría hacer más a menudo y no estoy haciendo?
7. ¿Qué significa para mí “vivir despacio”?
8. ¿Qué estoy evitando sentir o decir últimamente?
9. ¿Qué me gustaría que mi día tuviera más? (tiempo, silencio, conexión, risas...)
10. ¿Qué hábito me haría sentir más en equilibrio?



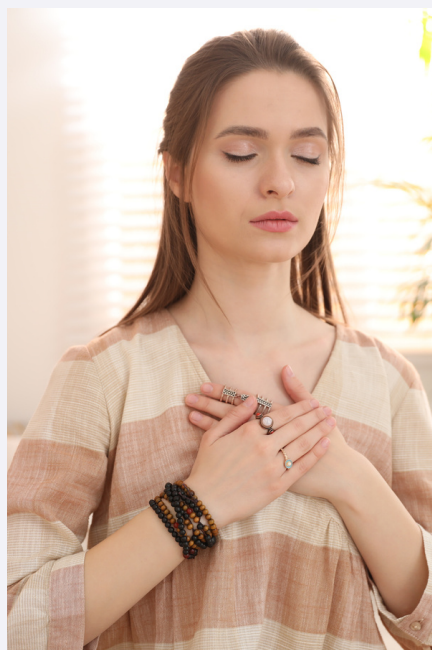
🧡 Prompts para sanar y soltar

1. ¿Qué herida emocional aún me duele cuando la recuerdo?
2. ¿Qué me gustaría perdonarme?
3. ¿Qué aprendí de una experiencia difícil que me marcó?
4. ¿Qué le diría a mi “yo” de hace cinco años?
5. ¿Qué me cuesta dejar ir, aunque sé que debería hacerlo?
6. ¿Qué parte de mí necesita más compasión?
7. ¿Qué emociones suelo evitar y por qué?
8. ¿Qué historia me repito que ya no quiero creer?
9. ¿Qué persona del pasado me enseñó algo valioso, aunque dolió?
10. ¿Qué significa “sanar” para mí en este momento?



🌙 Prompts para gratitud y amor propio

1. ¿Qué cosas me hacen sentir vivo/a?
2. ¿Qué agradezco de mí mismo/a hoy?
3. ¿Qué momento reciente me llenó de alegría?
4. ¿Qué parte de mi cuerpo quiero cuidar mejor?
5. ¿Qué me hace sentir amado/a o en paz?
6. ¿Qué frases positivas me gustaría decirme más seguido?
7. ¿Qué persona me inspira a ser mejor y por qué?
8. ¿Qué logros pasé por alto y merecen reconocimiento?
9. ¿Qué me gusta de mi manera de ser?
10. ¿Cómo puedo celebrar mi propio progreso, aunque sea pequeño?



Prompts para visualizar el futuro

1. ¿Cómo quiero sentirme dentro de un año?
2. ¿Qué tipo de vida quiero construir para mí?
3. ¿Qué hábitos quiero fortalecer?
4. ¿Qué necesito dejar atrás para avanzar?
5. ¿Cómo sería un día ideal en mi vida futura?
6. ¿Qué quiero aprender o experimentar pronto?
7. ¿Qué tipo de relaciones quiero atraer o mantener?
8. ¿Qué versión de mí mismo/a quiero nutrir a partir de hoy?
9. ¿Qué consejo me daría mi “yo” del futuro?
10. ¿Qué paso pequeño puedo dar hoy hacia ese futuro?





Cierre: Tu voz interior siempre estuvo ahí

Cada una de tus respuestas es una pista.

A veces creemos que escribir es para ordenar ideas, pero en realidad es una manera de recordar lo que ya sabemos.

Estos prompts no buscan respuestas perfectas.

Buscan abrir caminos.

Y cada vez que escribes, te conoces un poco más.

Si usas Mindly, podrás ver cómo tus palabras se transforman en claridad, emociones y crecimiento.

Si prefieres el papel, hazlo un ritual: escribe con una vela encendida, con música suave o con tu café favorito.

La constancia no está en hacerlo igual cada día, sino en volver a ti una y otra vez.

“Escribir no es solo mirar hacia adentro.

Es aprender a abrazar lo que encuentras allí.”

CONCLUSION



Consejos finales

- No te apresures a responder todos los prompts. A veces uno solo basta para abrir un capítulo nuevo en ti.
- Repite los que resuenen contigo; las respuestas cambian con el tiempo.
- Si una pregunta duele, respira. Vuelve a ella cuando estés listo/a.
- Recuerda: este proceso no es lineal, es un viaje circular hacia tu propio centro.



Autor: Mindly AI

eBook gratuito – 50 prompts para descubrirete

... Un viaje de escritura para conocerte, sanar y crear claridad interior