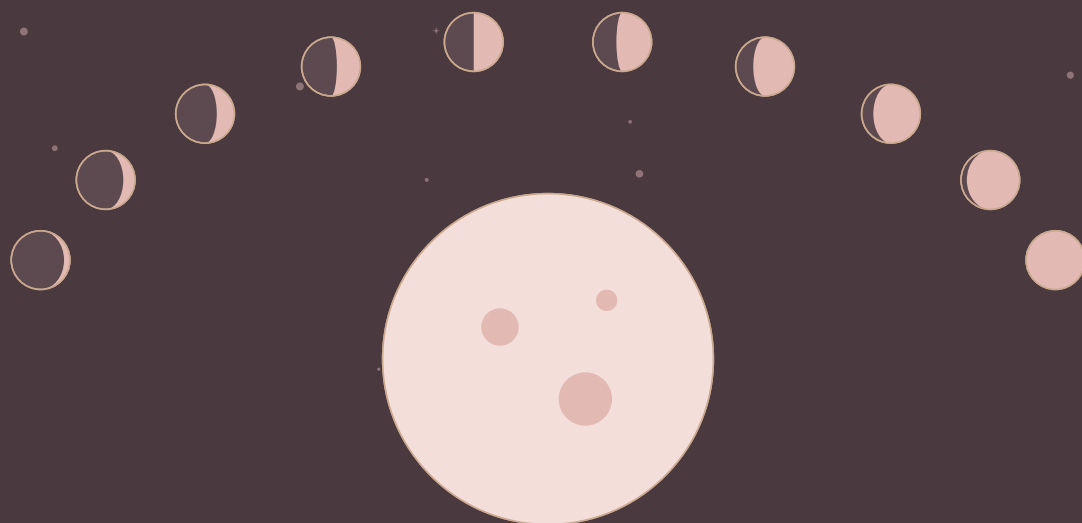




GUÍA INTERACTIVA DE JOURNALING NOCTURNO

10 noches *para volver a ti*

*Una pregunta para cada noche. Un ritual para cada pregunta.
Y un camino de vuelta a la persona más importante de tu vida.*

SINTONÍA

Rellenable en pantalla · imprimible · sintoniabyaranzazu.netlify.app

Cómo rellenar tu guía

Esta guía es interactiva: puedes escribir, marcar casillas y moverte por ella con un toque. Solo necesitas abrirla en una app que admita PDF rellenables.

1

EN EL MÓVIL O TABLET

Adobe Acrobat Reader (gratis, iPhone y Android). La opción más fácil.

iPhone / iPad: también desde la app **Archivos**.

Android: también **Xodo** (gratis).

2

EN EL ORDENADOR

Adobe Acrobat Reader (gratis).

Mac: la app **Vista Previa**.

Chrome o Edge también sirven: usa «Descargar» para guardar lo escrito.

3

A MANO

Goodnotes o Notability: escribe con el lápiz sobre las líneas.

En papel: imprímela en A4, a tamaño real.

Hay líneas en todos los espacios para escribir cómoda.

Pequeños trucos

- ✦ **Toca un recuadro** y empieza a escribir. Los recuadros grandes admiten varias líneas.
- ✦ **Toca las casillas** para marcarlas (rituales, emociones, estrellas...). Vuelve a tocar para desmarcar.
- ✦ **Toca una luna del índice** para ir directa a esa noche, y «« volver al índice» (abajo) para regresar.
- ✦ **Guarda una copia en blanco** antes de empezar, por si algún día quieres repetir las 10 noches.
- ✦ **Guarda los cambios** al terminar cada noche. En Acrobat se guarda solo; en otras apps, pulsa «Guardar».

¿No te deja escribir?

Seguramente la estás viendo en una vista previa (correo, WhatsApp, Etsy o el navegador del móvil), que solo muestra el PDF. Descárgala y ábrela con una de las apps de arriba.

HAZ LA PRUEBA AQUÍ

Escribe tu nombre: _____ ☐ Márcame

Si ves tu nombre y la casilla se marca, ¡todo funciona! Ya puedes empezar.

ANTES DE LA PRIMERA NOCHE

Bienvenida a casa

Querida tú:

Hay temporadas en las que una se va alejando de sí misma sin darse cuenta. No pasa de golpe: pasa en los «ya lo hago yo», en los «no es para tanto», en los días que se encadenan sin que nadie —tampoco tú— te pregunte cómo estás de verdad.

Esta guía nace para ese momento. No para arreglarte, porque no estás rota. Sino para que vuelvas a escucharte.

Durante diez noches vas a encontrarte con una sola pregunta. Una. La noche tiene algo especial: baja el ruido, se caen las máscaras, y lo que de día callamos por fin encuentra un hueco para salir.

Igual que la luna, empezarás en la oscuridad. Y noche a noche, sin prisa, irás llenándote de luz hasta llegar a la décima: tu luna llena.

No hay respuestas correctas. No hay que escribir bonito. Solo hay que ser honesta.

Te estaba esperando.

Con cariño, Sintonía



Noche 0 · luna nueva

Cómo vivir estas 10 noches



1

Elige tu hora

Siempre la misma, si puedes. Tu cuerpo aprenderá que ese momento es tuyo.

2

Prepara el espacio

Luz baja, algo calentito entre las manos, el móvil lejos.

3

Haz el mini ritual

Cada noche trae uno de tres minutos para pasar del hacer al sentir.

4

Responde sin filtro

Escribe en pantalla o imprime la guía. Lo que salga está bien.

5

Cierra la noche

Marca cómo te sientes, elige tu palabra y lee el susurro antes de dormir.

MI KIT PARA LA NOCHE

- ☐ Una vela o luz cálida
- ☐ Una infusión o agua tibia
- ☐ Una manta suave
- ☐ Algo con lo que escribir
- ☐ Móvil en modo avión

SI UNA NOCHE NO PUEDES

No pasa nada. Esta guía no lleva cuenta de tus faltas. Retoma donde lo dejaste: volver a ti también es volver después de haberte ido.

MI PACTO CONMIGO

Yo, la que firma abajo, me comprometo a regalarme estas diez noches. A escucharme sin juzgarme, a ser honesta aunque cueste y a tratarme con la ternura que doy a los demás.

Mi nombre

Empiezo el día

Mi firma

Tu calendario lunar

Toca cualquier luna para ir a esa noche. Marca la casilla cuando la completes y mira cómo se ilumina tu camino.



NOCHE 01

La que eras antes del ruido

Recordarte



NOCHE 02

Las voces que no son tuyas

El ruido



NOCHE 03

Lo que ya no cargas

El cansancio



NOCHE 04

Lo que tu cuerpo sabe

El cuerpo



NOCHE 05

Tus fronteras de ternura

Los límites



NOCHE 06

La niña que te espera

Tu niña interior



NOCHE 07

Deseos sin permiso

El deseo



NOCHE 08

El abrazo que te debes

El perdón



NOCHE 09

La luz que escondes

Tu brillo



NOCHE 10

El regreso

Volver a casa



[Antes de empezar ›](#)

[Tu constelación ›](#)

[Cómo me voy ›](#)

[Noches comodín ›](#)

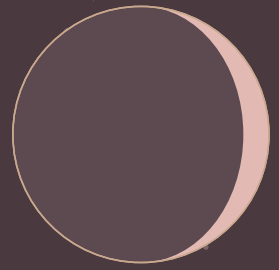
¿Cómo llego?

Marca del 1 al 10 cómo te sientes hoy en cada área. Sin pensarlo demasiado: lo primero que aparezca.

Mi energía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mi calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conexión conmigo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amor propio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Claridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descanso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alegría	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lo que más necesito de estas diez noches es...

Siento que me he alejado de mí cuando...



10% de tu luna iluminada

- ☐ Baja la luz y deja el móvil lejos de la cama.
- ☐ Pon una mano en el pecho y otra en el vientre.
- ☐ Respira: inhala en 4, sostén en 4, exhala en 6. Tres veces.

«¿Cuándo fue la última vez que te sentiste de verdad
tú misma... y qué estabas haciendo?»



¿Qué parte de esa versión de ti echas de menos?

¿Qué crees que la fue apagando poco a poco?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Postal de aquel momento

Vuelve a ese recuerdo y guárdalo con tus sentidos, como si fuera una postal.

LO QUE VEÍA

LO QUE OÍA

LO QUE OLÍA O SABOREABA

LO QUE SENTÍA EN EL CUERPO

ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

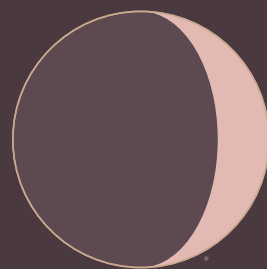
MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«No me he perdido. Solo me he alejado, y sé el camino de vuelta.»

Noche completada

☐



Las voces que no son tuyas



RITUAL DE 3 MINUTOS

- LA PREGUNTA DE ESTA NOCHE

«¿Qué voces, exigencias o expectativas que no son tuyas has estado obedeciendo?»





¿Cuál de esas voces pesa más ahora mismo?

Si tu propia voz le respondiera, ¿qué le diría?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

El filtro de voces

Escribe una frase que te repites, de quién es en realidad, y decide si te la quedas.

LA FRASE QUE ME REPITO

¿DE QUIÉN ES?

¿ME LA QUEDO?

☐ Sí
 ☐ La suelto

☐ Sí
 ☐ La suelto

☐ Sí
 ☐ La suelto

☐ Sí
 ☐ La suelto

ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

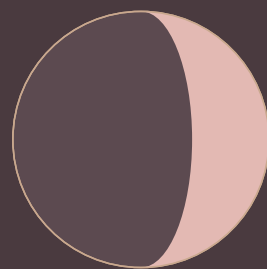
MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Yo elijo qué voces tienen permiso para vivir en mí.»

Noche completada ☐



Lo que ya no cargas



30% de tu lung iluminada

- ☐ Siéntate y deja caer los hombros lejos de las orejas.
- ☐ Imagina una mochila en tu espalda. Siente su peso.
- ☐ Al exhalar, imagina que la dejas en el suelo.

«¿De qué estás cansada de verdad... más allá de la falta de sueño?»



¿Qué estás sosteniendo que, en realidad, no te toca sostener?

¿Qué pasaría si esta semana hicieras un poco menos?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

La mochila de esta noche

Escribe lo que llevas auestas. Cuando decidas soltarlo, márcalo. Que pese menos al dormir.

☐ Lo suelto

☐ Lo suelto

☐ Lo suelto

☐ Lo suelto

☐ Lo suelto



ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

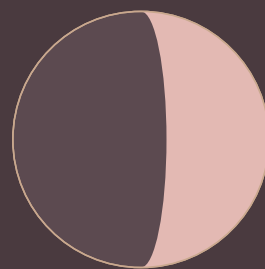
MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Puedo dejar en el suelo lo que no me corresponde cargar.»

Noche completada ☐



Lo que tu cuerpo sabe



40% de tu luna iluminada

- ☐ Tumbate o siéntate cómoda. Afloja la mandíbula.
- ☐ Recorre tu cuerpo de los pies a la cabeza, sin juzgar.
- ☐ Detente donde notes tensión y respira hacia ahí.

«Si tu cuerpo pudiera hablarte esta noche, ¿qué te pediría?»



¿Cómo has tratado a tu cuerpo esta semana?

¿Qué gesto pequeño podrías ofrecerle mañana?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Tu mapa del cuerpo

¿Dónde guardas la tensión esta noche? Marca las zonas y regálale algo a tu cuerpo.

ESTA NOCHE LE REGALO A MI CUERPO...

Mandíbula ☐

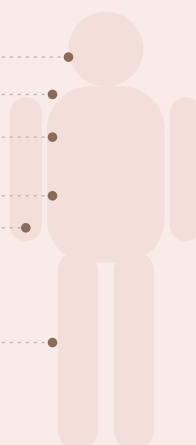
Hombros ☐

Pecho ☐

Estómago ☐

Manos ☐

Piernas ☐



ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Mi cuerpo es mi casa, no un campo de batalla.»

Noche completada ☐

- LA PREGUNTA DE ESTA NOCHE

«¿A qué le estás diciendo que sí cuando, por dentro,
tu corazón dice que no?»



¿Qué temes que pase si pones ese límite?

¿Qué ganarías tú si lo pusieras?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Mi frase-límite

Termina cada frase. Puedes leerla en voz alta mañana por la mañana.

Ya no voy a...

A partir de ahora me permito...

Si me cuesta, me recordaré que...

ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Decir no a los demás también es decirme sí a mí.»

Noche completada

☐

60% de tu luna iluminada

- ☐ Si puedes, mira una foto tuya de pequeña.
- ☐ Abrázate: cruza los brazos y apoya las manos en tus hombros.
- ☐ Mécete despacio unos segundos, como se mece a quien se quiere.

«¿Qué necesitaba escuchar la niña que fuiste... y nadie le dijo?»



¿Qué le encantaba hacer a esa niña?

¿Qué podrías hacer esta semana para que vuelva a jugar?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Carta a mi niña

Escríbele lo que necesitaba oír. Con palabras sencillas, como se le habla a una niña.

Querida pequeña _____ :

ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Ahora soy yo quien te cuida. Ya no estás sola.»

Noche completada ☐

07

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● 70% de tu luna iluminada

- ☐ Enciende una vela o una luz cálida y mírala unos segundos.
- ☐ Piensa en algo que te ilusionaba y dejaste de decir en voz alta.
- ☐ Sonríe, aunque te dé un poco de vergüenza.

LA PREGUNTA DE ESTA NOCHE

«Si nadie te juzgara, ¿qué te permitirías desear?»



¿Qué deseo has escondido por miedo a parecer «demasiado»?

¿Quién te enseñó que desear era peligroso o egoísta?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Lista de deseos sin pedir permiso

Cinco deseos, grandes o diminutos. Marca los que merecen un primer paso esta semana.

- ★

☐ Le doy un primer paso
- ★

☐ Le doy un primer paso
- ★

☐ Le doy un primer paso
- ★

☐ Le doy un primer paso
- ★

☐ Le doy un primer paso

ESTA NOCHE ME SIENTO

- ☐ Calma
 ☐ Ternura
 ☐ Tristeza
 ☐ Alivio
- ☐ Ilusión
 ☐ Cansancio
 ☐ Nostalgia
 ☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Mis deseos no son caprichos: son mi brújula.»

Noche completada ☐





¿Qué sabías entonces... y qué sabes ahora?

¿Qué te diría alguien que te quiere de verdad sobre esto?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Certificado de perdón



Yo, _____, me perdono por

Lo hice lo mejor que supe, con lo que sabía y tenía entonces. Hoy elijo soltar el castigo y quedarme con el aprendizaje.

Fecha _____

Firma _____

ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«Me miro con los mismos ojos con los que miro a quien amo.»

Noche completada ☐





¿En qué momentos te escondes o te apagas para encajar?

¿Cómo sería un día en el que no te hicieras pequeña?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

El espejo doble

A la izquierda, lo que te han dicho que ven en ti. A la derecha, lo que tú empiezas a ver.

LO QUE OTROS VEN EN MÍ

LO QUE YO EMPIEZO A VER

ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

«No vine a apagarme para que otros estén cómodos.»

Noche completada ☐

10

El regreso



RITUAL DE 3 MINUTOS

- ☐ Vuelve a leer, despacio, lo que escribiste la primera noche.
- ☐ Pon la mano en el pecho, como hiciste aquel día.
- ☐ Respira y nota todo lo que ya es distinto.

«Ahora que has vuelto a ti, ¿a quién eliges ser a partir de mañana?»



¿Qué has descubierto de ti en estas diez noches?

¿Qué tres gestos te comprometes a mantener para no volver a perderte?

★ EL REGALO DE ESTA NOCHE

Carta sellada a la tú de dentro de un año

Cuéntale quién eres hoy, qué has descubierto y qué le deseas. Elige el día en que la volverás a leer.

La abriré el día _____

sellada con amor



ESTA NOCHE ME SIENTO

☐ Calma

☐ Ternura

☐ Tristeza

☐ Alivio

☐ Ilusión

☐ Cansancio

☐ Nostalgia

☐ Fuerza

MI PALABRA DE HOY

MAÑANA ME REGALO...

UN SUSURRO ANTES DE DORMIR

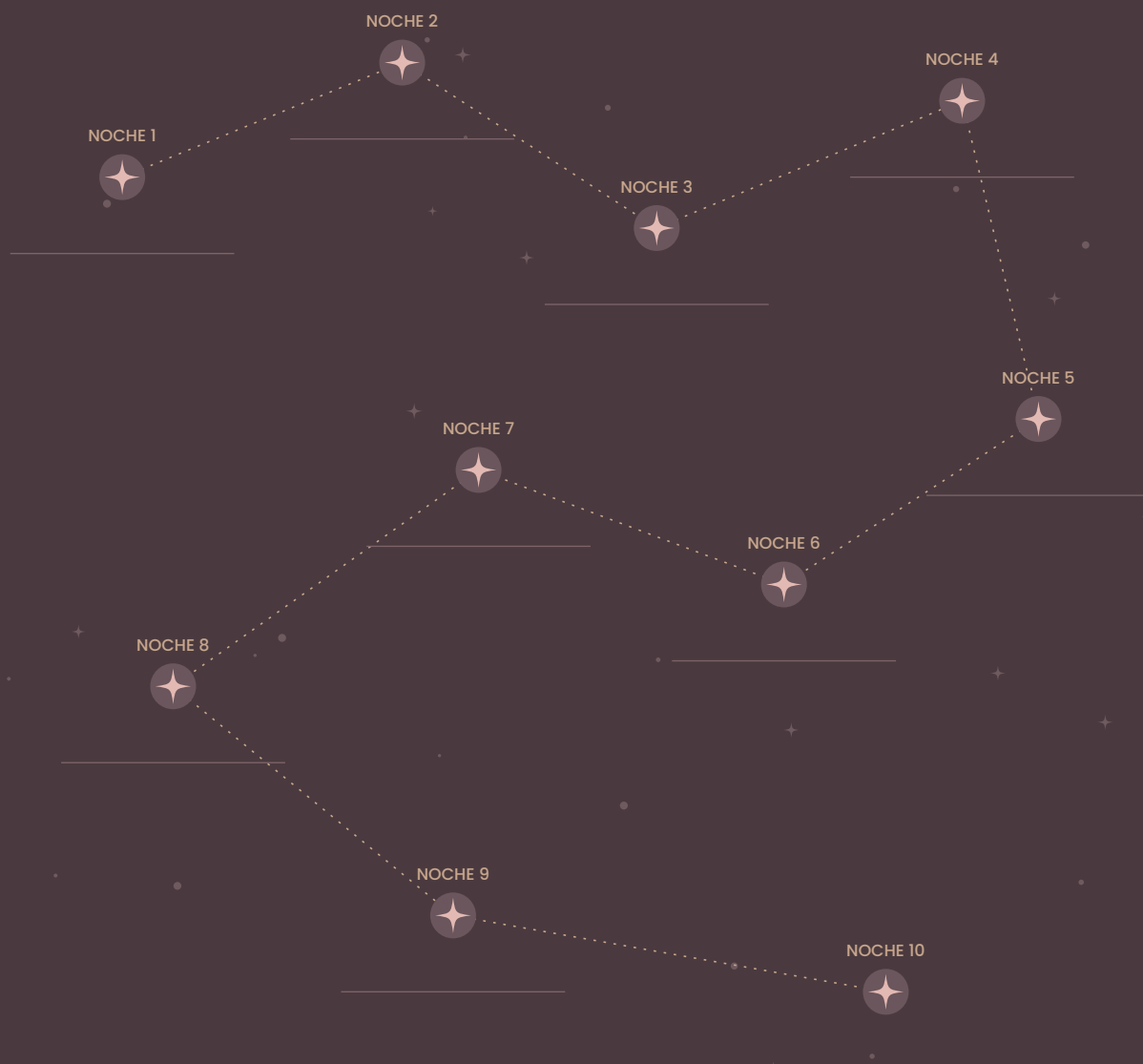
«Estoy en casa. Estoy en mí. Y aquí me quedo.»

Noche completada ☐

DESPUÉS DE LA DÉCIMA NOCHE

Tu constelación

Escribe junto a cada estrella la palabra que elegiste cada noche. Juntas dibujan algo que antes no podías ver: a ti.



Si mi constelación tuviera nombre, se llamaría...

La noche que más me removi6 fue la... porque...

¿Cómo me voy?

Marca del 1 al 10 cómo te sientes hoy en cada área. Sin pensarlo demasiado: lo primero que aparezca.

Mi energía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mi calma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conexión conmigo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amor propio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Claridad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descanso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alegría	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Comparando con la primera noche, lo que más ha cambiado es...

Lo que me llevo de estas diez noches es...

Consejo: vuelve a la página «¿Cómo llego?» y compara tus números.

Noches comodín

Para las noches difíciles, las que no te dejan dormir o las que simplemente piden algo más. Elige la que te llame y márcala cuando la uses.

PARA CUANDO LA ANSIEDAD APRIETA



¿Qué es lo único que de verdad depende de mí esta noche?



usada

PARA CUANDO TE SIENTES SOLA



¿Quién me hace sentir en casa... y cuándo fui yo esa casa para mí?



usada

PARA CUANDO NO PUEDES PARAR



¿Qué pasaría si mañana me permitiera ser suficiente sin hacer más?



usada

PARA CUANDO ALGUIEN TE HA HERIDO



¿Qué necesito yo ahora, independientemente de lo que haga la otra persona?



usada

PARA CUANDO TE COMPARAS



¿Qué tengo yo, ahora mismo, que hace años pedía en silencio?



usada

PARA CUANDO TODO VA BIEN



¿Qué hice para llegar hasta aquí y cómo puedo celebrarlo?



usada

PARA CUANDO NO SABES QUÉ SIENTES



Si mi emoción de hoy fuera un tiempo atmosférico, ¿cuál sería y por qué?



usada

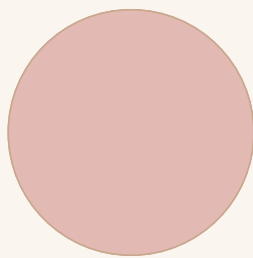
Responde en las páginas de notas que siguen.

PÁGINA LIBRE

Pregunta / noche: _____

PÁGINA LIBRE

Pregunta / noche: _____



NOCHE 10 · LUNA LLENA

Has vuelto



Mírate. Diez noches. Diez preguntas que muchas personas nunca se atreven a hacerse.

Puede que no lo tengas todo claro, y está bien. Volver a ti no es llegar a un lugar perfecto: es aprender el camino de regreso para cuando te vuelvas a alejar. Porque te alejarás, a veces. Y ahora sabrás volver.

Guarda esta guía. Ábrela dentro de unos meses y lee lo que escribiste. Te sorprenderá descubrir lo valiente que fuiste.

Y cuando la luna vuelva a estar llena, acuérdate: tú también tienes ciclos. También tienes derecho a menguar, a descansar en la oscuridad y a volver a brillar.

Siempre en sintonía contigo

PARA SEGUIR CUIDÁNDOTE

- ☐ Elige una de las diez preguntas y repítela cada luna llena.
- ☐ Comparte la guía con una amiga y haced juntas las diez noches.
- ☐ Ten a mano tus «noches comodín» para los días difíciles.

SI ESTAS NOCHES TE HAN AYUDADO

Esto es solo el principio

Durante mucho tiempo yo también viví en piloto automático: hacía lo que tocaba y nunca me preguntaba qué me pasaba. Todo empezó a cambiar el día en que empecé a hacerme preguntas y a escribir las respuestas. Si estas diez noches te han removido algo, no lo dejes aquí. Puedes seguir el camino conmigo.

— Aranzazu



MI LIBRO

Un viaje hacia ti

114 páginas de preguntas y ejercicios para seguir escuchándote. Y con él te llevas de regalo tres PDF interactivos: el Diario de amor propio, 100 citas conmigo y Cartas de sintonía.

Descubre el libro ›

MÁS HERRAMIENTAS

Mi tienda

Diarios, guías y PDF interactivos para cuidarte un poco cada día, en la misma línea que esta guía.

Visitar la tienda ›

CADA SEMANA, UNA PREGUNTA

Sígueme

Comparto preguntas, ejercicios y lo que voy aprendiendo en este camino de volver a una misma.

@aranzazugomezz ›

También en TikTok: @aranzazugomezz

¿Me cuentas qué noche te removió más? Me encantará leerte en sintoniabyaranzazu@gmail.com o por mensaje en Instagram.



Vuelve a ti, siempre que lo necesites.

S I N T O N Í A

sintoniabyaranzazu.netlify.app