

# Journal Tejeril

Un espacio para tejer, sentir y descansar



Aquí no hay prisa

# Bienvenida

Este journal no es para hacerlo perfecto.  
Es para hacerlo posible.


Aquí no tienes que escribir todos los días,  
ni llenar páginas,  
ni saber muy bien qué poner.

Puedes escribir una palabra.  
 marcar una casilla.  
 no escribir nada.

Este espacio está pensado para acompañarte  
mientras tejes,  
cuando descansas,  
o cuando solo necesitas parar un momento.

No hay ritmo correcto.  
No hay forma correcta.

Solo la tuya.

Que este journal sea un lugar seguro  
para tus ovillos,  
tu cuerpo  
y tus emociones. 



## Cómo usar este Journa



### Escribiendo

Puedes escribir:

- a mano
- con teclado
- una palabra o una frase
- o dejar la página en blanco

No hay mínimos.



### En versión audio (Google Keep)

- Abre Google Keep
- Graba una nota de voz
- Una nota = un día
- Puedes seguir las mismas preguntas del journal

Unos segundos también cuenta



Pensándolo también vale

Pensar, parar o simplemente pasar páginas también es una forma de usar este journal.

No todo tiene que quedar escrito.



Si lo imprimes

- Papel blanco o cma claro
- Tamaño A4 o A5
- Puedes anillarlo o usar hojas sueltas
- No es necesario imprimirlo entero



Si lo usas en digital

- Apps como GoodNotes
- Escribe con teclado, lápiz o dictado
- Amplía el texto si lo necesitas
- No pasa nada si una página queda en blanco



Lo importante

Este no es un diario para hacerlo perfecto.

Es un espacio para cuidarte.

Úsalo a tu ritmo.

Úsalo a tu manera.

# Journal Tejeril

## Página diaria

 Hoy estoy tejiendo


 Mi cuerpo hoy está ...

- con energía
- cansado
- tenso
- necesita parar
- otro: \_\_\_\_\_

 Mi cabeza hoy va ...

- tranquila
- acelerada
- creativa
- nublada
- saturada

 Mientras tejo (o pienso en tejer), me siento ...

 Algo pequeño que agradezco hoy

 Espacio libre