

Curso Básico de Journaling

INTRODUCCIÓN AL JOURNALING



October 2020

¿Qué es el Journaling?

Es un término en inglés para referirse a la "escritura de diario de vida", la cual ha mutado en distintos estilos & formatos. Más allá de un hobby, el Journaling se ha transformado en un estilo de vida & herramienta muy potente para mejorar nuestras vidas.

WWW.YUNYUNPAPELERIA.CL

October 2020

Beneficios del Journaling

- Organización de nuestra vida diaria
- Expresión de pensamientos & emociones
- Desarrollo de creatividad
- Análisis y resolución de problemas
- Liberación de estrés
- Disminución de ansiedad
- Toma de conciencia sobre nuestra vida (actos, emociones & pensamientos)
- Mejora de estilo de vida

WWW.YUNYUNPAPELERIA.CL

October 2020



Curso Básico de Journaling

Introducción al Journaling &
técnicas para comenzar un
excelente año en tu diario

WWW.YUNYUNPAPELERIA.CL





Formato

- Curso online vía zoom
- Clase queda grabada por 1 mes
- Material del curso en pdf (descargable)
- Duración: 3 horas aprox.

WWW.YUNYUNPAPELERIA.CL

Fecha

- Sábado 8 de enero: 10:00 hrs - 13:00 hrs

WWW.YUNYUNPAPELERIA.CL



Contenido:

- Introducción al Journaling:
- Tipos de Journal & cómo elegir el mio
- Journal Tradicional
- Journal de Gratitud
- Bullet Journal
- Art Journal
- Journal Reflexivo
- Vision Journal
- Bonus Track: Colecciones (Bullet Journal)

WWW.YUNYUNPAPELERIA.CL