

## Diario Energético Personal

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Estado General del Día

Nivel de energía (1–10):

Estado emocional predominante: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño anoche:

Excelente  Buena  Regular  Mala

Síntomas físicos notables (dolores, tensión, cambios):  
\_\_\_\_\_

### Evaluación Chakral con Péndulo

Chakra	¿Equilibrado? (✓ / X)	Hiperactivo / Hipoactivo	Frecuencia aplicada	Color visualizado	Observaciones
Raíz					
Sacro					
Plexo Solar					
Corazón					
Garganta					
Tercer Ojo					
Corona					

### Trabajo Realizado Hoy

Técnicas aplicadas:

Frecuencias radiónicas  Visualización cromática  Respiración chakral  
 Barrido energético  Afirmaciones  Meditación

Duración de la práctica: \_\_\_\_\_ minutos

Lugar de la práctica: \_\_\_\_\_

Herramientas utilizadas:  
\_\_\_\_\_

### Intuiciones y Sensaciones

¿Qué sentiste durante la práctica?

---

¿Qué mensajes, imágenes o intuiciones recibiste?

---

¿Hubo alguna emoción fuerte o liberación energética?

---

 Integración y Cierre

¿Cómo te sientes ahora?

---

¿Qué necesitas mañana para seguir avanzando?

---

 \*Recuerda: este diario no es para hacerlo perfecto, sino para ayudarte a conectar con tu proceso. Sé honesta/o, compasiva/o y constante contigo misma/o.\*