**Escribir un diario para una mente más fuerte** Por Hailey de Fremery  
 Editora: Salud  
 Colaboradora semanal: Estilo de vida equilibrado  
 Coeditors: Astrid Craig, Jaedalynn Hall, Kelsey Ericah Ang

Pasamos mucho tiempo pensando en nuestra salud física: comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Pero ¿qué pasa con nuestro bienestar mental? Al igual que los estiramientos o las comidas nutritivas apoyan al cuerpo, llevar un diario puede ser un hábito diario que fortalece la mente.

Escribir un diario es simple, sin presión y completamente tuyo; le da a tus pensamientos un lugar donde aterrizar. Ya sea que estés escribiendo sobre algo que te preocupa o simplemente enumerando lo que te hizo sonreír hoy, llevar un diario te ayuda a reducir la velocidad y reconectarte contigo mismo.

No necesitas un cuaderno elegante ni frases poéticas. Comienza con un trozo de papel, un documento de Google o una página en blanco en tu aplicación de notas. Algunos días, podrías llenar páginas. Otros días, una sola frase será suficiente. La clave es la constancia y la amabilidad contigo mismo.

¿Necesitas algunas ideas para comenzar?

* ¿Qué ha estado en mi mente últimamente y cómo me siento al respecto?
* ¿Cuál fue una pequeña victoria que tuve hoy?
* Si pudiera decirle una cosa a mi yo del futuro, ¿qué sería?

Hazlo por la mañana para comenzar el día con intención, o por la noche para relajarte. Te sorprenderá cuánta claridad, paz e incluso creatividad pueden surgir cuando le das a tu mente un espacio seguro para expresarse.

Así que la próxima vez que prepares tu avena de la noche anterior, toma unos minutos extra para escribir también unos pensamientos. Tu salud mental lo merece.