Your fillable journal for your transformation
Un diario para escribir tu transformación

From the Pit *to* Progress

Del pozo al progreso



Come and live more fully than you can imagine.
Ven a vivir más plenamente de lo que imaginas.

Gracia Reed

200 days · English / Español

A JOURNEY SAMPLER
UNA MUESTRA DEL CAMINO

From the Pit to Progress
Del pozo al progreso

By Gracia Reed · Por Gracia Reed

This is a journey sampler — one full day from each of the eight months, so you can feel the curve from the pit to progress, together with a note to begin and the Care Extras rest page. The complete journal holds 200 days.

Esta es una muestra del camino: un día completo de cada uno de los ocho meses, para que sientas la curva del pozo al progreso, junto con una nota para empezar y la página de descanso de Cuidados. El diario completo tiene 200 días.

DAYS IN THIS SAMPLER
DÍAS EN ESTA MUESTRA

1 · 31 · 51 · 92 · 101 · 126 · 173 · 200

Type into the dotted fields, or print and write by hand. There is no rush.

Escribe en los recuadros punteados, o imprímelo y escribe a mano. No hay prisa.

Cuida este archivo

Keeping this file private

En un dispositivo compartido

On a shared device

Guárdalo en una carpeta poco evidente, en una memoria USB o en una nube privada solo tuya.

Save the file in a folder that is not obvious, on a USB drive, or in a private cloud account only you can open.

Si puedes, ponle al PDF una contraseña que vayas a recordar y que no uses en otras cuentas (por ejemplo, con Adobe Acrobat).

If you can, add a password you will remember, and that is not used for other accounts.

Después de escribir, guarda una copia privada. Si otras personas usan el dispositivo, borra los archivos recientes y las descargas. También puedes escribir en un cuaderno, o darle al archivo un nombre común.

After writing, save a private copy. Clear recent-files lists and downloads if others use the device. You can also write in a paper notebook instead, or give the file an ordinary name.

Qué es este diario, y qué no es

What this journal is — and is not

Este diario es un compañero de escritura. No es atención médica, asesoría legal, terapia ni ayuda urgente.

This journal is a quiet writing companion. It is not medical care, legal advice, therapy, or emergency help.

Si necesitas apoyo

If you need support

Si no te sientes segura o necesitas ayuda urgente, acude a una persona de confianza o busca un servicio local en un sitio oficial del gobierno o de salud de tu zona. Los contactos cambian, por eso este diario no imprime números de teléfono.

If you feel unsafe, or if you need urgent support, please turn to a trusted person, or look up a local service on an official government or health website in your area. Contact details change, so this journal does not print phone numbers.

Una primera nota sobre el archivo

A first note on using the file

Abre el archivo en una aplicación de PDF que admita formularios (por ejemplo, Adobe Acrobat Reader, gratuito). Toca o haz clic en un recuadro punteado para escribir. También puedes imprimirlo y escribir a mano. A tu ritmo: una respiración, una página.

Open the file in a PDF app that supports form fields (for example, free Adobe Acrobat Reader). Tap or click a dotted area to type. You may also print and write by hand. Go at your own pace — one breath, one page.

A NOTE TO BEGIN
UNA NOTA PARA EMPEZAR

Esto es un desafío global.
Atraviesa el género y la edad, y alcanza a quien se siente
ignorada, agotada y perdida.
Apenas lo notamos, hasta que todo se vuelve demasiado.

This is a global challenge. It crosses gender and age, touching anyone who feels dismissed, exhausted and lost. We barely notice it, until it all becomes too much.

¿Por qué las «imperfecciones»?
Why the flaws?

En la vida, cuando quienes eligen no sanar
empiezan a herir a otras personas, a sabiendas o no,
al principio no nos damos cuenta.

Las «imperfecciones» están para que las notes,
y las guardes hasta que decidas
qué es lo que importa y qué no.

Sé consciente —
todo esto es parte de estar entera.

Because in life, when those who choose not to heal begin to harm others, knowingly or not, we initially do not notice. The flaws are there to remind you to take note, and to file them away until you decide what matters and what doesn't. Be aware — it is all part of being whole.

El cansancio es normal en el pozo
Exhaustion is ordinary in the pit

En el pozo, el cansancio mental, físico y emocional es algo normal. No tienes que ganarte el descanso. Si hoy es un día de descanso, esta página sigue siendo para ti. Puedes usarla en lugar de la pregunta del día, o junto a ella.

In the pit, exhaustion — intellectual, physical, and emotional — is ordinary. You do not have to earn rest. If today is a rest day, this page is still for you. You may use it instead of a daily prompt, or beside one.

Permiso para descansar
Permission to rest

Hoy puedes acostarte. Puedes tomar un vaso de agua. Puedes hacer una sola cosa pequeña, o nada en absoluto. Escribe un permiso que te vas a dar ahora.

Today you may lie down. You may drink a glass of water. You may do one small thing only — or nothing at all. Write one permission you will give yourself now.

¿Qué tipo de cansancio sientes hoy?
Which kind of tired is it today?

La mente (pensar, decidir, el ruido en la cabeza), el cuerpo (pesadez, dolor, sueño) o el corazón (tristeza, vacío, lo que estás sosteniendo). Con uno basta. También pueden mezclarse.

Mind (thinking, deciding, the noise in your head), body (heaviness, ache, sleepiness), or heart (sadness, emptiness, what you are holding). One is enough. Overlap is allowed.

Lo más pequeño, o nada
The smallest thing, or none

Un vaso de agua. Unas respiraciones con los ojos cerrados. Volver a taparte con la manta. No tienes que hacer más que eso. Si puedes, escríbelo. Si no puedes, un solo círculo en esta página es suficiente.

A glass of water. A few breaths with your eyes closed. Pulling the blanket back up. You do not have to do more than that. If you can, write it. If you cannot, a single circle on this page is enough.

EL RECIPIENTE Y LA PRESIÓN

Somatic Reset / The Present Anchor

1
DAY



No necesito cargar con el caos de otra persona como si fuera mi identidad. Respiro hondo, bajo los hombros y dejo que el suelo sostenga el peso.

I do not need to wear someone else's chaos as my identity. I take a deep breath, drop my shoulders, and let the floor take the weight.

SITUACIÓN — SITUATION

AHORA — NOW

SOLUCIÓN — SOLUTION

ESCRITURA LIBRE — FREE WRITING

Aunque me lancen anzuelos de manipulación, no tengo ninguna obligación de morderlos. Mi silencio es un acto supremo de soberanía.

Even if manipulative hooks are cast, I have zero obligation to bite. My silence is an act of supreme sovereignty.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING

EL ESCALÓN Y EL DESCANSILLO

Somatic Pace Reset

51
DAY

Suelto las ganas de apurarme. Hoy me muevo solo a la velocidad de mi respiración natural.

I release the urge to rush. Today, I move only at the speed of my own natural breath.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING

92
DAY



Dejo la pesada armadura de la defensa constante. Dentro de esta habitación tranquila, ya no queda nadie contra quien luchar.

I set down the heavy armor of constant defense. Inside this quiet room, there is no one left to fight.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING

101
DAY

Cuando intento hablar o cantar después de un largo silencio, mi voz se siente distinta y guarda el eco de un viejo dolor. No la obligo a sonar clara; dejo que mis cuerdas vocales sanen a su propio ritmo y que vuelva mi verdadero sonido.

When I try to speak or sing after long silence, my voice feels changed, holding the echo of old pain. I do not force it to be clear; I let my vocal cords mend at their own pace, letting my true sound return.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING

126
DAY

Tomo el bolígrafo en la luz tranquila de la mañana y dibujo en el papel fragmentos de mi nuevo futuro, sin que ninguna voz de afuera los toque.

Taking up my pen in the quiet morning light, I outline fragments of my new future on the paper, untouched by any outside voice.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING

Me paro derecha, con toda la fuerza en las piernas. Solo yo podía salvarme, y ya me traje de vuelta a casa.

Standing tall with absolute strength in my legs. I am the only one who could save me, and I have already brought myself home.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING

200
DAY



Ritual de cierre del día 200: el espejo soberano pleno. La última página de los 200 días. Párate frente al espejo y mira directamente a los ojos de la mujer que atravesó el pozo, soltó la escoria y conservó el oro. Dilo en voz alta: "Te quiero. Me salvé. Vivo mi propio futuro". Este diario seguirá caminando a mi lado mientras descanso, me reconstruyo y me transformo.

The Sovereign Mirror. The final page of the 200 days. Stand before the glass and look into the eyes of the woman who walked through the pit, shed the dross, and kept the gold. Speak it out loud:

I love you. I saved myself. I am living my own future.

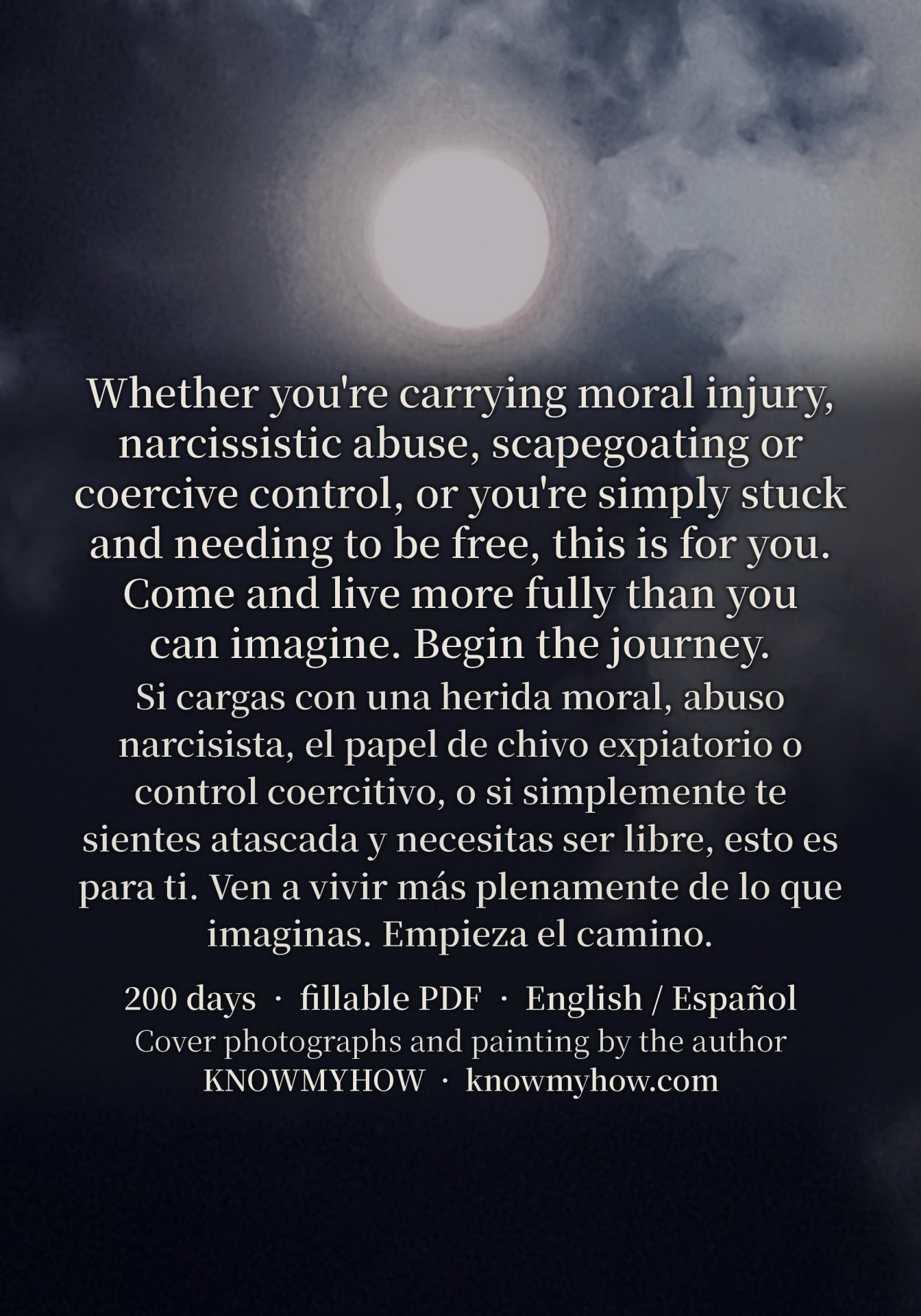
This journal walks beside me while I rest, rebuild, and transform.

SITUACIÓN SITUATION

AHORA NOW

SOLUCIÓN SOLUTION

ESCRITURA LIBRE FREE WRITING



Whether you're carrying moral injury, narcissistic abuse, scapegoating or coercive control, or you're simply stuck and needing to be free, this is for you. Come and live more fully than you can imagine. Begin the journey.

Si cargas con una herida moral, abuso narcisista, el papel de chivo expiatorio o control coercitivo, o si simplemente te sientes atascada y necesitas ser libre, esto es para ti. Ven a vivir más plenamente de lo que imaginas. Empieza el camino.

200 days · fillable PDF · English / Español

Cover photographs and painting by the author

KNOWMYHOW · knowmyhow.com