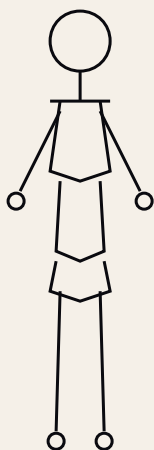


Hoja de Ruta: Observación Somática Individual

Esto que tienes aquí no es la solución. Es el inicio de algo más profundo.

El Mapa del Cuerpo

Durante las próximas 48 horas, marca en esta silueta dónde sientes físicamente estas sensaciones cuando el agotamiento aparece.



Presión: Peso, opresión, como si algo te empujara

Cierre: Contracción, apretamiento, rigidez

Tensión: Tirantez muscular, rigidez

Vacío: Ausencia, desconexión, entumecimiento

Hormigueo: Cosquilleo, vibración, electricidad

El Diario de Señales

Completa estas tres columnas. Anota al menos 3 momentos diferentes.

Momento del Día	Sensación Física {Soma}	Pensamiento {Mente}

La Primera Herramienta: "El Anclaje Noir"

Este es el ejercicio somático que trabajamos en nuestra sesión. Hazlo cuando sientas que el agotamiento aparece.

Instrucción:

Pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.

Siente el peso de tus manos sin intentar cambiar tu respiración.

Solo nota que estás aquí.

Mantén esto durante 2 minutos.

No es para relajarte. Es para recordarle a tu sistema nervioso que estás segura ahora.

Este ejercicio no cambia el fondo de lo que te ocurre. Pero te ayuda a empezar a relacionarte con ello de otra manera.

Lo que has identificado aquí no es el problema.

Es la señal.

Y trabajar solo desde la señal, sin un proceso, hace que todo vuelva a repetirse.

Las 3 Preguntas de Reflexión Noir

Responde estas preguntas en tu cuaderno. No hay respuestas correctas. Solo tu verdad.

1

¿Qué te está intentando proteger tu cuerpo con esta tensión?

Invita a ver el síntoma no como un enemigo, sino como un mecanismo de defensa que ya no necesita.

2

Si tu cuerpo pudiera hablar hoy, sin usar palabras lógicas, ¿qué frase corta te diría?

Ejemplos: "Paremos", "Tengo miedo", "No puedo más", "Mírame".

3

¿Cómo cambiaría tu día a día si dejaras de luchar contra lo que sientes y empezaras a escucharlo?

Esta pregunta proyecta el beneficio real: la paz de dejar de estar en guerra contigo misma.

Ahora ya no se trata de entender más.

Se trata de decidir si vas a seguir sosteniéndote sola... o empezar a reconstruirte de verdad.

Este documento forma parte del primer paso de tu proceso.

Conexión Noir | Tu vida vale. Tú lo vales. | Paola Lemus