



Lo que hoy se movió *en ti*

Tu semana después de la sesión

Fecha de la sesión: _____



Lléjala en los dos o tres días después de tu sesión, con calma.

No hay respuestas buenas ni malas. Escribe como te salga.

Es tuya. Compártela con Helber solo si quieres.

1 RECONOCER

¿Qué emoción estuvo más presente en tu sesión?

Marca una o escribe la tuya.

☐ tristeza

☐ miedo

☐ rabia

☐ culpa

☐ alivio

☐ calma

☐ otra: _____

2 COMPRENDER

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

Colorea la zona en la silueta.

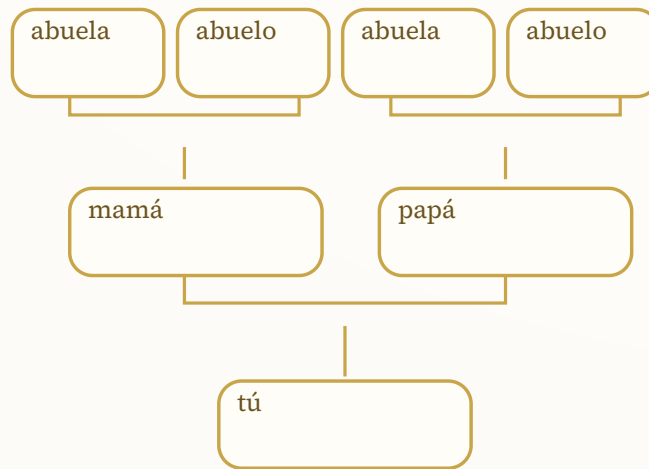




3 IDENTIFICAR EL ORIGEN

¿A quién de tu familia te recuerda esto?

Escribe nombres o solo «mamá», «abuelo»... Tres generaciones bastan.



4 INTEGRAR

¿Qué estás sosteniendo que quizá ya no te corresponde?

Pregunta de Helber.



5 TRANSFORMAR

Cuando vuelva esa emoción, ¿qué vas a hacer distinto?

Completa la frase.

Quando _____

yo voy a _____

6 EXPANDIR

¿Qué le agradeces hoy a tu historia?

Una línea basta.

Dos preguntas que quieres llevar a tu próxima sesión



¿Qué parte de ti necesita hoy más comprensión que exigencia?

Abrazo de luz, Helber