

La Guarida

LAS PREGUNTAS PODEROSAS

Tras haber escuchado el audio de presentación, te invito a que pruebes La Guarida con este material inédito.

A continuación, te lanzo algunas preguntas para que empieces a mirarte. Recuerda que te súper recomiendo que las respondas por escrito (busca un espacio de calma, imprime este material y ten un bolígrafo a mano).

CABEZA

<p>¿Cuál es, en general, el discurso interno que tienes durante esta etapa que estás viviendo? (¿Qué te dices, cómo te hablas?)</p>	
<p>Ante lo que te está pasando y cómo te estás sintiendo con ello, ¿eres más de:</p> <ul style="list-style-type: none">- cambio de plan- cambio de actitud?	
<p>¿Cuáles son tus recursos personales cuando las cosas se ponen feas en la vida? Eres constante, fuerte, le pones humor, eres resiliente (capaz de volver a empezar desde cero, ...) ¿Cuál es/son tus puntos fuertes?</p>	
<p>¿Qué necesitas decirte aquí y ahora? (Responde en positivo, no vale empezar con No...)</p>	

EMOCIÓN

<p>¿Cómo te sientes? Recuerda que no usamos bien, mal o regular como respuestas.</p>	
<p>¿Cómo vives el choque entre lo que está ocurriendo en la realidad y lo que a ti te gustaría?</p>	
<p>¿Aceptas la montaña rusa emocional de estos procesos o estás en lucha con ella?</p>	
<p>¿Qué necesitas aquí y ahora para sentirte más seren@? (Responde en positivo, no vale empezar con No...)</p>	

CUERPO

<p>¿Cómo notas tu cuerpo en todo este proceso? Descríbelo.</p>	
<p>¿Sientes puntos de tensión? ¿Cuáles son? ¿Son viejos conocidos o nuevos?</p>	
<p>¿Sientes que la medicación ha alterado tu cuerpo en algún aspecto?</p>	
<p>¿Qué necesitas aquí y ahora en relación al cuerpo? (Responde en positivo, no vale empezar con No...)</p>	

La Guarida

Si te ha gustado esta degustación, en La Guarida ampliamos esta mirada y le damos profundidad.
¡Te espero dentro! ❤️