

REGISTRO PERSONAL

Registro de cuerpo, emoción y vínculo

Una herramienta para ordenar lo que sentís antes de interpretar demasiado rápido o responder desde la urgencia.

Cómo usar este recurso

- Buscá un momento tranquilo y elegí una sola sección para comenzar.
- No hace falta responder perfecto: registrá palabras, sensaciones, imágenes o frases sueltas.
- Cerrá siempre con una acción pequeña y concreta de cuidado.

Para qué sirve este registro

Muchas veces una reacción emocional trae información del presente y también de historias anteriores.

Este registro ayuda a diferenciar sensación, emoción, necesidad y acción posible.

Registro en cinco pasos

Situación concreta.

¿Qué siento en el cuerpo?

Emoción principal.

¿Qué necesito cuidar?

¿Qué acción pequeña puedo tomar?

Preguntas para profundizar

¿Esto que siento pertenece solo a esta situación o toca algo más antiguo?

¿Qué parte de mí intenta protegerse?

¿Qué límite, palabra o pausa necesito?

¿Qué sería responder desde más calma y no desde supervivencia?

Cierre de cuidado

- ¿Qué me llevo de este registro?
- ¿Qué necesito cuidar hoy?
- ¿Cuál es el paso más pequeño, posible y amable que puedo dar esta semana?