SAP · LA CLÍNICA DE LAS EMOCIONES

Bitácora de Conversación *Interna*

De la prisa a la palabra

Antes de empezar: no hay respuestas correctas, solo las tuyas. Este ejercicio no busca que resuelvas nada — busca que nombres. Nombrar no es describir lo que pasa; es el mecanismo mismo que apaga la alarma y nos devuelve al lazo. Tómate el tiempo que necesites; puedes llenarla el día de tu sesión o unos minutos antes de entrar.

1 El escaneo corporal

¿Qué sensación física domina mi día hoy?

Si esa sensación pudiera hablar por mí, ¿qué diría de mi ritmo actual?

2 Inventario de lo no dicho

¿Qué he estado evitando nombrar por miedo, falta de tiempo o pena?

¿A qué situación, vínculo o expectativa de rendimiento pertenece esto?

3 Desarmando la complacencia

¿En qué momento de esta semana actué desde el "cumplimiento eficiente" en lugar de decir lo que realmente pasaba?

"Lo que se nombra dos veces — al entrar y al salir — deja de ser ruido y empieza a ser experiencia."

4 Brújula para la sesión

El tema central que necesito llevar a la sesión es:

Una frase síntesis para arrancar mi espacio de conversación

"Hoy necesito hablar de ... "

5 El hilo

Una palabra o frase que conecte esta sesión con la anterior — si aplica:

El hilo de hoy:

Si es tu primera sesión con este tema, puedes dejarlo en blanco.

Después de la sesión — cierre del círculo

Vuelve a esta página al salir. No hace falta que sea largo: una línea basta para que lo nombrado no se disuelva en la prisa del día.

¿Qué nombré hoy que no había nombrado antes?

¿Qué me llevo?