



Paule Bilbao

PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA
PSICOTERAPEUTA HUMANISTA Y TFE
M-41198

FICHA PRÁCTICA · DAR FORMA A LO QUE SIENTO

1. ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

2. ¿Dónde lo noto en el cuerpo? (presión, calor, tensión, vacío...)

3. ¿Podría ser una emoción secundaria? ¿Qué emoción más vulnerable podría haber debajo?

4. ¿Siento que pertenece al presente o podría estar conectada con algo más antiguo?

5. Cuando siento esto, en el fondo necesito...

6. ¿Cómo podría expresar esto de una forma segura? (escribir, hablar, mover el cuerpo...)
