

¿QUÉ ME DIGO A MÍ MISMA CUANDO ME SIENTO MAL?

¿DÓNDE APRENDÍ A DECIRME ESAS COSAS?

¿Me las decía alguien?
¿Me las empecé a decir yo por algún motivo?

¿Me ayudaba entonces?

¿Me ayudaría ahora que los que me rodean me dijeran cosas parecidas?

¿Qué me ayudaría que me dijeran los demás?

Si viera a otra persona sentirse como me siento yo, ¿qué le diría?

En función de las dos últimas preguntas, escojo una frase que creo que me ayudaría con lo que siento

Me repito pausadamente esa frase mínimo 5 veces, observando la sensación en mi cuerpo

Hago tres respiraciones pausadas, tomando sin esfuerzo y soltándolo en el doble de tiempo hasta el final