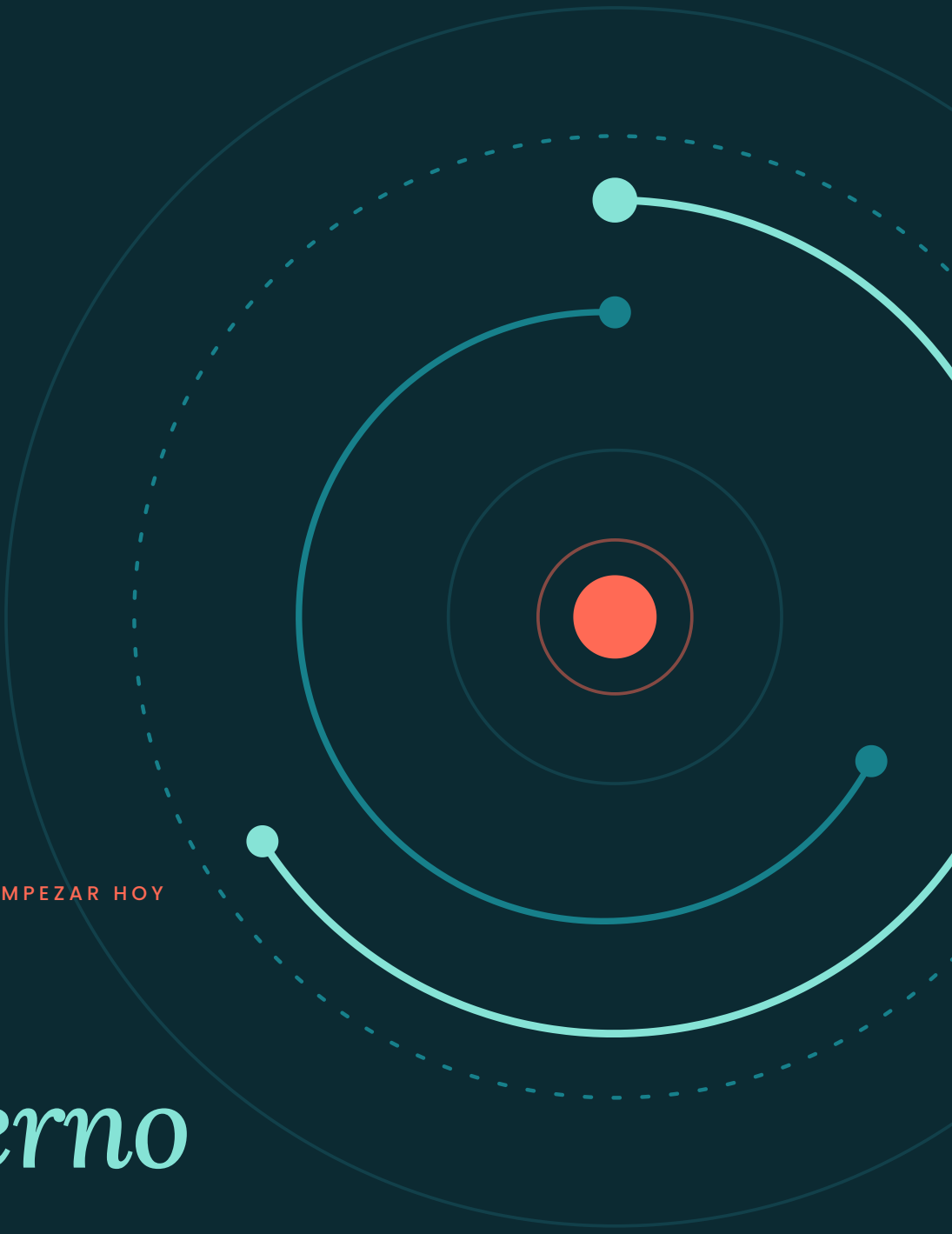
CUADERNO MUESTRA · UN ADELANTO



UN ADELANTO PARA EMPEZAR HOY

Mi *cuaderno*

Cuatro páginas para que sientas cómo se trabaja. Sin compromiso y sin respuestas correctas.

Claudia Morassutti

Psicoterapeuta sistémica transpersonal

21 días.
21 preguntas para ti.

Tres semanas, un tema distinto cada día y un solo objetivo: que vuelvas a elegir.

SEMANA 1 **Mirar**

1 Solo mirar
2 ¿Qué hay aquí ahora?
3 El cuerpo habla
4 La necesidad debajo del impulso
5 El impulso es una ola
6 Los cinco minutos antes
7 Lo que ya sé de mí

SEMANA 2 **Espacio y ternura**

8 El espacio entre sentir y actuar
9 Los permisos automáticos
10 Más margen del que creo
11 Hablarme con ternura
12 Lo que quiero proteger
13 Mi deseo, más allá de la pantalla
14 Ya no estoy en el mismo lugar

SEMANA 3 **Elegir**

15 Una respuesta real
16 Compañía verdadera
17 Conocer mi terreno
18 La sexualidad que quiero construir
19 Información, no fracaso
20 Mirar hacia atrás con honestidad
21 La capacidad de elegir

CÓMO SE TRABAJA CADA DÍA

1. **Lees** una reflexión breve.
2. **Escuchas** un audio guiado de pocos minutos.
3. **Escribes** tus respuestas en una página como la que sigue.

SEMANA 1 · MIRAR

Solo mirar

1

Fecha _____

Tu primera página. Inténtala ahora, llévate cinco minutos. No hay respuestas correctas, solo las tuyas.

MIS RESPUESTAS

1 ¿Qué te trajo hoy a este proceso?

2 ¿Qué te gustaría descubrir de ti en estos 21 días?

3 Si pudieras mirar tu conducta sin juicio, ¿qué crees que verías?

LO QUE SIENTO HOY Y DÓNDE EN EL CUERPO

INTENSIDAD DEL IMPULSO HOY

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nada mucho

LO QUE LO DISPARÓ

LA CLAVE QUE ME LLEVO HOY

☐ Escuché el audio ☐ Hice la lectura ☐ Respondí mis preguntas

LO QUE ARMARÁS AL CERRAR LA SEMANA 1

Mi mapa del circuito

Con lo que observaste esta semana, escribe cómo funciona **tu** circuito. No hace falta que sea exacto: es tu primer mapa.

1 Disparador

Qué ocurrió justo antes

2 Estado interno

Emoción, cuerpo, pensamiento, necesidad

3 Impulso

Intensidad, pensamientos que lo acompañan

4 Ritual

Los pasos de los cinco minutos antes

5 Alivio

Qué consigo al principio

6 Después

Culpa, vergüenza, lo que pierdo

MI CIRCUITO EN UNA FRASE

Cuando me siento _____, busco _____ para _____. Me da _____ al principio, pero después _____.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Cuando termines la semana 1, este mapa será tuyo.

El cuaderno completo tiene 25 páginas que acompañan los 21 días, con tu mapa del circuito y tu plan personal. Junto a cada página, una lectura y audios guiados.

terapiaclaudiamorassutti.org