

El Trauma



ANTES DE COMENZAR

Este cuadernillo no pretende que revivas aquello que te hizo sufrir.

Tampoco busca que encuentres todas las respuestas de inmediato.

Su propósito es acompañarte para comprender cómo tu cuerpo, tu mente y tus emociones aprendieron a protegerte cuando la vida dejó de sentirse completamente segura.

Avanza con calma.

Si algún ejercicio despierta emociones intensas, detente unos minutos. Respira, camina, bebe un poco de agua o busca un lugar donde vuelvas a sentirte tranquilo. Después continúa únicamente cuando te sientas preparado.

No existe ninguna prisa.

La sanación no ocurre por avanzar más rápido. Ocurre cuando aprendemos a tratarnos con el mismo respeto con el que acompañaríamos a alguien que amamos profundamente.



@SatoriHolistico



satori_holistico



ICUANDO MI SISTEMA

APRENDIÓ A SOBREVIVIR

Reconociendo mis respuestas automáticas

Lee lentamente cada una de las siguientes situaciones.

Marca aquellas que reconocés en tu vida.

- ☐ Me preparo para que algo salga mal, incluso cuando todo parece estar bien.
- ☐ Me cuesta relajarme completamente.
- ☐ Estoy pendiente de todo lo que ocurre a mi alrededor.
 - ☐ Me sobresalto con facilidad.
- ☐ Necesito tener el control para sentir tranquilidad.
- ☐ Me cuesta confiar plenamente en las personas.
- ☐ Me siento responsable de que nada salga mal.
 - ☐ Descansar me hace sentir incómodo.
 - ☐ Me cuesta pedir ayuda.
- ☐ Me siento más seguro cuando hago todo yo mismo.

Observa tu elección durante unos instantes.

No busques explicaciones.

Simplemente reconoce aquello que forma parte de tu manera habitual de vivir.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 MI CUERPO HABLA PRIMERO

Durante un día observa tu cuerpo en tres momentos diferentes.
No intentes cambiar nada.
Únicamente registra lo que descubres.

Momento del día	¿Cómo estaba mi respiración?	¿Cómo estaba mi cuerpo?
Mañana		
Tarde		
Noche		

Al finalizar el día escribe una breve observación.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3LO QUE HAGO PARA

SENTIRME SEGURO

Completa la siguiente tabla.

Cuando me siento inseguro suelo....	Lo hago desde hace..

Ahora observa la lista.

No juzgues ninguna de esas conductas.

Todas aparecieron porque, en algún momento, ayudaron a tu sistema a protegerte.



@SatoriHolistico



satori_holistico



4 UNA NUEVA MIRADA

Piensa en una conducta tuya que muchas veces hayas criticado.
Puede ser controlar demasiado, desconfiar, evitar conflictos, trabajar
sin descanso o cualquier otra.
Escríbela.

Ahora intenta completar esta frase.
"Quizá esta conducta apareció porque en algún momento de mi
vida..."

Permanece unos instantes leyendo esa frase.
Sin intentar cambiarla.
Solo permitiendo que exista.



@SatoriHolistico



satori_holistico



5 EXPERIENCIA CORPORAL

Este ejercicio está inspirado en el trabajo bioenergético de Alexander Lowen.

Colocate de pie.

Separa los pies aproximadamente al ancho de tus caderas.

Flexiona ligeramente las rodillas, sin rigidez.

Permite que el peso de tu cuerpo descienda lentamente hacia las plantas de los pies.

No busques relajarte.

No busques hacerlo perfecto.

Simplemente permanece allí durante dos o tres minutos, respirando de manera tranquila.

Mientras respiras observa:

- El contacto de tus pies con el suelo.
- El peso de tu cuerpo.
- El movimiento natural de tu respiración.

Cuando termines escribe únicamente una frase.

Mientras permanecía de pie descubrí que...



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 MI PRIMER COMPROMISO

Durante esta semana practicaré detenerme unos segundos antes de interpretar cualquier situación que me haga sentir inseguro.

No intentaré cambiar mi reacción.

Solo observarla con curiosidad y respeto.

Al finalizar la semana escribe.

¿Qué descubriste acerca de ti?



@SatoriHolistico



satori_holistico



II

MI CUERPO SIGUE CONTANDO LA HISTORIA

Mi cuerpo tiene memoria

Durante los próximos tres días observa tu cuerpo sin intentar corregirlo.

Cada vez que aparezca una emoción intensa, registra únicamente lo siguiente.

¿Qué ocurrió?	¿Qué sentí en mi cuerpo?	¿Qué hice inmediatamente después?

Cuando completes el registro, observalo durante unos minutos.

No busques respuestas.

Sólo permite que tu cuerpo te muestre cómo aprendió a protegerte.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2 EL MAPA DE MI CUERPO

Observa el siguiente listado y marca las zonas donde con mayor frecuencia acumulás tensión.

- ☐ Mandíbula.
- ☐ Cuello.
- ☐ Hombros.
- ☐ Pecho.
- ☐ Estómago.
- ☐ Espalda.
- ☐ Manos.
- ☐ Piernas.
- ☐ Pies.
- ☐ Otra.

Ahora toma una hoja y dibuja de manera sencilla la silueta de un cuerpo humano.

Marca con un color las zonas donde normalmente sientes tensión.

Marca con otro color aquellas zonas donde normalmente experimentás calma.

Observa el dibujo durante unos minutos.

No intentes interpretarlo.

Simplemente reconoce que tu cuerpo tiene una manera muy particular de hablar.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

MI RESPIRACIÓN

Tres veces al día detente durante un minuto.

No cambies la respiración.
Sólo observala.
Después completa el registro.

Momento

Mi respiración era...

Mañana

Tarde

Noche

Al finalizar el día escribe una sola frase.
Hoy descubrí que normalmente respiro...



@SatoriHolistico



satori_holistico



4

CUANDO MI CUERPO INTENTA PROTEGERME

Piensa en una situación reciente donde reaccionaste con
intensidad.

No describas la historia.

Describe únicamente lo que hizo tu cuerpo.

Ahora escribe una segunda descripción.

Si tu cuerpo pudiera hablar, ¿qué estaría intentando decirte?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5 RESPIRAR PARA RECUPERAR ESPACIO

Este ejercicio está inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Busca un lugar tranquilo.

Permanece de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.

Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.

Respira lentamente por la nariz. Sin forzar el aire.

Permite que el abdomen se expanda suavemente.

Exhala lentamente por la boca. Repite este movimiento durante tres minutos.

Mientras respirás observa únicamente tres cosas.

- El movimiento de tu pecho.
- El movimiento de tu abdomen.
- La sensación que aparece cuando el aire sale lentamente.

No intentes relajarte.

No busques ninguna emoción.

Simplemente permite que el cuerpo vuelva a ocupar espacio.

Al terminar escribe.

Durante la respiración mi cuerpo...



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 UN GESTO DIFERENTE

Durante esta semana elige una situación donde normalmente sientas tensión.

Antes de responder:

Detente unos segundos.

Respira profundamente tres veces.

Relaja voluntariamente los hombros.

Permite que la mandíbula descanse.

Continúa con tu actividad.

Al finalizar el día escribe.

¿Qué cambió al hacer esta pausa?



@SatoriHolistico



satori_holistico



III

CUANDO MI CUERPO VUELVE A SENTIRSE

Reconociendo mis lugares seguros

Piensa en aquellos lugares donde tu cuerpo suele sentirse tranquilo.

No busques lugares perfectos.

Piensa únicamente dónde tu respiración cambia de manera natural.

Lugar

¿Qué ocurre en mi cuerpo cuando estoy allí?

Permanece unos segundos observando lo que escribiste.
Tu sistema nervioso ya conoce el camino hacia la seguridad.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

PERSONAS QUE TRANSMITEN CALMA

Haz una lista de las personas junto a las cuales puedes sentirte tú mismo.

No necesariamente son quienes más tiempo pasan contigo.
Son aquellas cuya presencia disminuye la necesidad de defenderte.

Ahora escribe.

¿Qué hacen esas personas que permite que tu cuerpo descanse?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3 MI BRÚJULA CORPORAL

Durante esta semana observa tu cuerpo varias veces al día.
Cuando notes que aparece tensión, detente unos segundos y
completa únicamente estas tres palabras.

Estoy en...

Mi cuerpo siente...

Ahora necesito...

No intentes resolver nada.
Simplemente aprende a escuchar.



@SatoriHolistico



satori_holistico



ORIENTACIÓN

Este ejercicio está inspirado en la Teoría Polivagal de Stephen Porges.

Busca un lugar tranquilo.

Permanece sentado cómodamente.

Sin mover la cabeza, permite que tus ojos recorran lentamente el lugar donde te encuentras.

Observa colores.

Luz.

Objetos.

Espacios.

Después gira suavemente la cabeza y continúa mirando el entorno.

Permite que tu respiración encuentre su propio ritmo.

No busques relajarte.

Simplemente deja que tu cuerpo descubra dónde está.

Cuando termines escribe.

¿Qué cambió mientras observabas el lugar donde estabas?



@SatoriHolistico



satori_holistico

5

MI CAJA DE SEGURIDAD

Construye una lista de recursos que ayudan a tu sistema nervioso a recuperar tranquilidad.

Marca aquellos que funcionan para ti.

- ☐ Caminar.
- ☐ Respirar profundamente.
- ☐ Escuchar música.
- ☐ Permanecer en silencio.
- ☐ Estar en la naturaleza.
- ☐ Hablar con alguien de confianza.
- ☐ Abrazar a un ser querido.
- ☐ Orar.
- ☐ Meditar.
- ☐ Escribir.
- ☐ Dibujar.
- ☐ Otro. _____

Ahora elige tres de ellos.

Ellos serán tus primeros recursos de regulación para las próximas semanas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



6

RECUPERANDO EL EQUILIBRIO

Inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Colocate de pie.

Los pies separados al ancho de los hombros.

Flexiona ligeramente las rodillas.

Permite que el peso descienda lentamente hacia las piernas.

Ahora balancea el cuerpo muy suavemente hacia adelante y hacia atrás.

Después hacia la derecha y hacia la izquierda.

No más de dos minutos.

Sin forzar.

Sin buscar ningún resultado.

Simplemente permite que el cuerpo encuentre su propio centro.

Al terminar permanece inmóvil durante un minuto.

Observa.

¿Cómo se sienten ahora tus piernas?

¿Cómo se siente ahora tu respiración?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

7 MI REFUGIO COTIDIANO

Elige un momento del día para construir un pequeño espacio de seguridad.

Puede durar cinco minutos.

Ese momento será únicamente para detenerte, respirar y permitir que tu cuerpo descanse.

Escribe cuándo lo realizarás.

¿Qué necesitarás para respetar ese momento?



@SatoriHolistico



satori_holistico



IV

EL NIÑO QUE AMORANTES AUTENTICIDAD

ELIGIÓ QUE

EL LA

Lo que aprendí que era mejor esconder

Lee lentamente cada una de las siguientes frases.
Marca aquellas que sientas cercanas a tu historia.

- ☐ Aprendí a no llorar.
- ☐ Aprendí a no enojarme.
- ☐ Aprendí a no pedir ayuda.
- ☐ Aprendí a resolver solo mis problemas.
- ☐ Aprendí a no decir lo que sentía.
- ☐ Aprendí a ser fuerte antes de tiempo.
- ☐ Aprendí a cuidar a los demás antes que a mí.
- ☐ Aprendí que equivocarme tenía un costo.
- ☐ Aprendí que debía esforzarme para sentirme amado.
- ☐ Aprendí que era mejor no molestar.
- ☐ Aprendí a esconder una parte de mí.

Permanece unos instantes observando únicamente aquello que
marcaste.

No busques explicaciones.

Sólo reconoce que, en algún momento de tu historia, esas
conductas tuvieron sentido.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 CUANDO

DEJÉ DE SER COMPLETAMENTE YO

Recuerda una etapa de tu infancia.

No busques el recuerdo más doloroso.
Busca un momento sencillo donde sentiste que debías cambiar
algo de ti para ser aceptado.

Describe únicamente qué ocurrió.

Ahora escribe una sola frase.
A partir de ese momento comencé a creer que...



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 LO QUE NECESITABA ESE NIÑO

Imagina por un instante que pudieras regresar a ese momento.

No para cambiarlo.
Sólo para acompañarlo.
Completa lentamente.

Ese niño necesitaba...

Le habría ayudado escuchar...

Lo que más necesitaba sentir era...



@SatoriHolistico



satori_holistico



4

LO QUE TODAVÍA ESPERA

Durante esta semana observa cuándo aparece alguna de las conductas que marcaste en el primer ejercicio.

No intentes cambiarla.

Cada vez que aparezca, detente unos segundos y completa esta frase.

Tal vez esta parte de mí todavía está intentando...

Realiza este ejercicio tantas veces como lo necesites.

No existe una cantidad correcta.



@SatoriHolistico



satori_holistico



5 RECUPERANDO ESPACIO PARA

RESPIRAR

Inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Colócate de pie.

Separa ligeramente los pies.

Apoya una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.

Permite que el aire entre lentamente por la nariz.

Al exhalar deja salir el aire con un suave suspiro.

No busques una respiración profunda.

Busca una respiración cómoda.

Permanece así durante cuatro minutos.

Después observa.

¿Qué parte de tu cuerpo comenzó a relajarse?

¿Qué parte permaneció tensa?

Simplemente agradecele por todo el tiempo que ha permanecido cuidándote.

6 UNA DECISIÓN PEQUEÑA

Piensa en una situación cotidiana donde normalmente ocultas una parte de ti.

Elige una acción sencilla para esta semana.

Puede ser expresar una opinión.

Pedir ayuda.

Decir que estás cansado.

Aceptar un abrazo.

Descansar sin sentir culpa.

Escribe cuál será.

¿Cómo sabrás que lo hiciste desde el cuidado y no desde la exigencia?



@SatoriHolistico



satori_holistico



V

EL CUERPO QUE APRENDIÓ A SOSTENER

Descubriendo mi esfuerzo invisible

Hay cargas que no vemos, pero el cuerpo sí las siente.
Durante un día observa cuántas veces notas alguna de estas sensaciones.

- ☐ Aprieto la mandíbula.
- ☐ Levanto los hombros sin darme cuenta.
- ☐ Contengo la respiración.
- ☐ Aprieto los puños.
- ☐ Tenso el abdomen.
- ☐ Cruzo los brazos para sentirme protegido.
- ☐ Camino con prisa, incluso cuando no es necesario.
- ☐ Me cuesta permanecer quieto.
- ☐ Otra. _____

Al finalizar el día escribe.
¿Qué descubriste acerca de tu cuerpo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

LA CARGA QUE TODAVÍA LLEVO

Imagina que pudieras describir el peso que tu cuerpo ha sostenido durante años.

No pienses en personas.
No pienses en acontecimientos.
Describe únicamente la sensación.

Mi cuerpo ha llevado durante mucho tiempo...

Si esa carga tuviera una forma, sería...

Si tuviera un peso, sería...



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

OBSERVANDO SIN INTERVENIR

Busca un lugar tranquilo.

Permanece sentado durante tres minutos.

No cambies nada.

No corrijas la postura.

Simplemente observa.

¿Dónde aparece primero la tensión?

¿Qué parte del cuerpo parece más cansada?

¿Qué parte permanece alerta?

Cuando termines escribe una sola frase.

Hoy mi cuerpo me mostró...



@SatoriHolistico



satori_holistico



4

LIBERANDO LA TENSIÓN DE LAS PIERNAS

Este ejercicio está inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Colocate de pie.

Separa los pies un poco más que el ancho de las caderas.

Flexiona suavemente las rodillas.

Permite que el peso del cuerpo descienda lentamente.

Sin perder el equilibrio, realiza pequeños movimientos de flexión y extensión durante dos minutos.

No busques cansarte.

No fuerces el movimiento.

Permite que las piernas comiencen a despertar.

Después permanece inmóvil.

Observa.

¿Qué cambió en el contacto de tus pies con el suelo?

¿Qué ocurrió con tu respiración?



@SatoriHolistico



satori_holistico



5 DAR PERMISO AL DESCANSO

Muchas personas aprendieron que descansar era peligroso.

Durante esta semana dedica diez minutos diarios únicamente a permanecer sin hacer nada.

No leas.

No utilices el teléfono.

No planifiques.

Simplemente permanece.

Al finalizar cada práctica escribe una palabra que describa tu experiencia.

Día 1 _____
Día 2 _____
Día 3 _____
Día 4 _____
Día 5 _____
Día 6 _____
Día 7 _____

Observa si las palabras cambian a medida que pasan los días.



@SatoriHolistico



satori_holistico



6

SOLTANDO UN POCO DE PESO

Escribe una lista de todas aquellas responsabilidades que sientes que llevas constantemente.

Ahora marca aquellas que realmente te corresponden.

Las restantes observalas con calma.

No tomes decisiones todavía.

Sólo reconoce cuánto esfuerzo ha hecho tu organismo intentando sostenerlas.

Experiencia de Integración

Coloca ambas manos sobre el abdomen.

Respira lentamente.

Mientras exhalás repite mentalmente:

"Por un momento, puedo permitirme descansar."

Permanece así durante dos minutos.

Después observa.

No busques ninguna emoción especial.

Sólo nota si tu cuerpo responde de una manera diferente.



@SatoriHolistico



satori_holistico



VI

CUANDO TAMBIÉN SOBREVIVIR UNA FAMILIA APRENDIÓ A

Lo que aprendí sin que nadie me lo enseñara

Todas las familias transmiten formas de vivir.
Lee cada frase y marca aquellas que formaron parte de tu historia.

- ☐ En mi familia era mejor no hablar del dolor.
- ☐ Aprendimos a resolver solos los problemas.
- ☐ Mostrar emociones era un signo de debilidad.
 - ☐ Había que ser fuerte.
- ☐ No podíamos confiar fácilmente en los demás.
 - ☐ Era mejor callar para evitar conflictos.
- ☐ El trabajo siempre era más importante que el descanso.
 - ☐ Cada uno debía arreglárselas solo.
 - ☐ No era correcto pedir ayuda.
- ☐ Había temas de los que nunca se hablaba.
- ☐ Otro. _____

Permanece unos instantes observando tus respuestas.

Sin juzgarlas.

Sin intentar cambiarlas.

Simplemente reconoce que muchas de ellas fueron maneras que una familia encontró para continuar viviendo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

HISTORIAS QUE SE REPITEN

Piensa en tres situaciones que hayas visto repetirse en tu familia.

No busques grandes acontecimientos.

Observa pequeños patrones.

Situación

¿En quién la observé?

Ahora observa.

¿Qué aprendiste tú al crecer viendo esas historias?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3

LO QUE MI FAMILIA HIZO PARA SOBREVIVIR

Completa lentamente.

Cuando había problemas en mi familia normalmente...

Cuando alguien sufría...

Cuando alguien tenía miedo...

Cuando alguien necesitaba ayuda...

Después de escribir, preguntate solamente:
¿Cómo aprendí yo a responder frente a la dificultad?
Escribe una frase.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

CAMINAR SINTIENDO APOYO

Inspirado en Alexander Lowen.

Busca un espacio tranquilo.

Camina lentamente durante cinco minutos.

No busques llegar a ningún lugar.

Siente únicamente el contacto de cada pie con el suelo.

Permite que el peso pase lentamente de una pierna a la otra.

Respira con naturalidad.

Mientras caminas repite interiormente: "Hoy puedo sostenerme paso a paso."

Al finalizar escribe.

¿Qué cambió mientras caminabas?

¿Qué sensación apareció en tus piernas?



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

LO QUE DESEO CONSERVAR

Toda familia transmite recursos valiosos.

Haz una lista de aquello que agradeces profundamente
haber recibido.

Ahora escribe aquello que deseas transformar para las
siguientes generaciones.



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 CONTINUAR LA HISTORIA

DE UNA DIFERENTE

Imagina que un niño observara tu manera de vivir.

¿Qué aprendizajes te gustaría transmitirle?

¿Qué formas de afrontar la vida deseás que aprenda de ti?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Experiencia de integración

Permanece de pie.
Coloca ambas manos sobre el pecho.

Respira lentamente.
Mientras exhalás repite en silencio.

"Agradezco la vida que recibí y elijo continuarla con mayor
libertad."

Permanece así durante unos minutos.
Después observa cómo se siente tu cuerpo.
No busques respuestas.
Sólo permanece.



@SatoriHolistico



satori_holistico



VII

LA HISTORIA QUE APRENDÍ A CONTARME

Las frases que viven dentro de mí

A lo largo de la vida vamos construyendo pequeñas frases que terminan convirtiéndose en nuestra manera de mirar el mundo.

Lee lentamente las siguientes afirmaciones.
Marca aquellas que alguna vez hayas sentido como verdaderas.

- ☐ No soy suficiente.
- ☐ Debo hacerlo todo perfectamente.
- ☐ No puedo confiar.
- ☐ Si muestro lo que siento me lastimarán.
- ☐ Tengo que resolver todo solo.
- ☐ No debo necesitar a nadie.
- ☐ Siempre termino siendo rechazado.
- ☐ Algo malo puede ocurrir en cualquier momento.
- ☐ Debo estar preparado.
- ☐ Nunca soy lo suficientemente bueno.
- ☐ Otro. _____

Permanece unos instantes observando únicamente las frases que marcaste.

No intentes cambiarlas.

Sólo reconoce cuánto tiempo llevan acompañándote.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2¿CUÁNDO COMENZÓ ESA

HISTORIA?

Elige una de las frases anteriores.
Escríbela.

Ahora recuerda.
No busques el origen exacto.
Simplemente escribe el primer momento de tu vida donde
recuerdes haber sentido algo parecido.

Después responde solamente con una frase.
Durante muchos años viví creyendo que...



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

LOS HECHOS Y LA HISTORIA

Piensa en una experiencia importante de tu vida.

Describe únicamente lo que ocurrió.

Sin interpretaciones.

Sin explicar por qué.

Sólo los hechos.

Ahora escribe el significado que construiste acerca de ti después de aquella experiencia.

Observa ambas descripciones.

¿Qué diferencias encuentras entre los hechos y la interpretación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

UNA MIRADA DIFERENTE

Lee nuevamente la interpretación que escribiste.

Ahora imagina que un niño muy querido por ti viviera exactamente esa misma experiencia.
¿Qué le dirías?

Lentamente vuelve a leer tus propias palabras.
Observa si también podrían aplicarse a ti.

No intentes convencerte.
Simplemente permanece unos instantes con esa posibilidad.



@SatoriHolistico



satori_holistico



5 RESPIRAR MIENTRAS

Inspirado en Alexander Lowen.

Colócate de pie.
Con los pies firmes sobre el suelo.
Respira lentamente.
Mientras inhalás permite que el pecho se expanda sin
esfuerzo.
Mientras exhalas deja salir el aire lentamente.
Cada vez que exhalas imagina que también disminuye un
poco la fuerza de aquella antigua historia.
No desaparece.
Sólo deja de ocupar todo el espacio.
Permanece así durante cuatro minutos.

Después escribe.
¿Qué sensación apareció mientras respirabas?

¿Qué cambió en tu cuerpo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 LA HISTORIA QUE DESEO

SEGUIR ESCRIBIENDO

Completa lentamente.

Hoy sigo siendo la misma persona que vivió aquella experiencia.

Pero también soy una persona que...

Hoy elijo comenzar una historia donde...

La primera decisión que apoyará esa nueva historia será...

Experiencia de Integración

Busca un lugar tranquilo.

Respira lentamente.

Coloca una mano sobre el pecho.

La otra sobre el abdomen.

Permanece así durante unos minutos.

Después completa únicamente esta frase.
Hoy descubro que mi historia continúa y que...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VIII

EL REGRESO A CASA

Todo lo que he descubierto

Regresa lentamente al inicio de este cuadernillo.

Observa cada una de las estaciones recorridas.

No leas tus respuestas.

Sólo recuerda el camino.

Ahora escribe aquello que hoy comprendés acerca de ti y que antes no podías ver.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

@SatoriHolistico



satori olistico



SATORI
Holistica

LO QUE DESEO CONSERVAR

Todo proceso deja aprendizajes.

Escribe aquellos que deseas llevar contigo a partir de hoy.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across its entire width, typical of notebook or composition paper. The background is a uniform off-white color, and there are no margins, text, or other markings present.

@SatoriHolistico



satori olistico



SATORI
Holistica

3

UNA NUEVA RELACIÓN CONMIGO

Completa lentamente las siguientes frases.

Hoy comprendo que mi cuerpo...

Hoy comprendo que mis emociones...

Hoy comprendo que mis reacciones...

Hoy comprendo que mi historia...

Hoy comprendo que yo...

Permanece unos instantes leyendo tus propias palabras.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

HABITAR MI CUERPO

Inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Busca un lugar tranquilo.

Permanece de pie.

Con los pies bien apoyados sobre el suelo.

Permite que tus brazos descansen naturalmente a los lados
del cuerpo.

Respira lentamente.

Sin modificar nada.

Simplemente siente el peso de tu cuerpo.

Después dirige lentamente tu atención.

A los pies.

A las piernas.

A la pelvis.

Al abdomen.

Al pecho.

A los hombros.

A los brazos.

Al cuello.

Al rostro.

No busques cambiar ninguna sensación.

Sólo permanece presente.

Durante cinco minutos permite que tu cuerpo sea únicamente
un lugar donde puedas habitar.

Al finalizar escribe.

Hoy sentí que mi cuerpo...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

UNA CARTA PARA MI

Escribe una carta dirigida a ti mismo.

No al niño.

No al pasado.

A la persona que hoy eres.

Habláte como hablarías a alguien profundamente amado,
reconoce el camino recorrido, agradece el esfuerzo
realizado.

Confía en aquello que todavía falta por descubrir.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

@SatoriHolistico



satori olistico



SATORI
Holística

"Sanar no significa borrar la historia. Significa descubrir que, aun llevando esa historia conmigo, puedo volver a sentirme en casa dentro de mi propio cuerpo, mirar mi vida con compasión y caminar hacia el futuro con una libertad que antes parecía imposible."



@SatoriHolistico



satori_holistico



HAS RECORRIDO UN CAMINO PROFUNDO.
HAS DESCUBIERTO QUE MUCHAS DE TUS REACCIONES NO
NACIERON DE LA DEBILIDAD, SINO DEL EXTRAORDINARIO
ESFUERZO DE TU CUERPO, TU MENTE Y TU SISTEMA
NERVIOSO POR MANTENERTE CON VIDA CUANDO EL
MUNDO DEJÓ DE SENTIRSE SEGURO.
HOY SABÉS QUE EL TRAUMA NO DEFINE QUIÉN ERES.
ES UNA PARTE DE TU HISTORIA, PERO NO EL FINAL DE ELLA.
A PARTIR DE ESTE MOMENTO COMIENZA UN NUEVO
CAPÍTULO.
UN CAMINO DONDE YA NO SE TRATA ÚNICAMENTE DE
SOBREVIVIR.
SE TRATA DE APRENDER A VIVIR.



@SatoriHolistico



satori_holistico



INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

