

Cuestionario de auto-exploración

Diferencio entre el mundo explícito y el mundo implícito

a) Sí, sé perfectamente cuándo estoy inmerso en el implícito

b) A veces me cuesta, está todo muy mezclado

Desarrolla brevemente tu respuesta:

Dificultades:

Diferencio entre lo que siento en mi cuerpo respecto a algo y lo que siento al centrarme en mi cuerpo

a) Sí, lo que siento en mi cuerpo respecto a algo es algo que puedo acompañar, al centrarme empieza a mostrarme otras cosas.

b) Sí, lo que siento en mi cuerpo ante algo está presente, pero aún no sé nada de eso. Al centrarme en mi cuerpo puedo hablar sobre lo que encuentro y sobre cómo me siento ahí

c) Pienso que es lo mismo, al final siento algo y está en mi cuerpo.

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Puedo permanecer sintiendo mi sentir presente, sin más

Del 1 al 10, siendo 1 “nada en absoluto” y 10 “puedo sentirlo, sin esperar nada más”

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Cuando llegan pensamientos

a) Lo incluyo, cuando este tiene algo que aportar

b) Intento que no me influya, y mantenerlo al margen del proceso

c) Si es un juicio que intenta colarse en el proceso, le invito amablemente a no intervenir. Si es un pensamiento que aporta en cuanto a mi interacción con la vida, lo incluyo.

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

En cuanto a lo que siento...

a) Puedo describir y definir lo que siento, utilizando un lenguaje ajustado y creativo

b) A veces puedo definirlo y otras veces no

c) A veces lo defino, otras no, lo que sí que puedo es sentirlo, todas las veces.

Digamos que no es importante saber definirlo, sino sentir

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Si viene una imagen...

a) Sé diferenciar entre imágenes válidas y no válidas, lo cual me ayuda a avanzar en el proceso

b) Intento escoger las imágenes que intuitivamente, y sentidamente, reconozco como parte del proceso

c) Acojo las imágenes que trae mi cuerpo y me centro en lo que siento

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Cuando estoy sintiendo el sentir...

a) Siento el sentir y puedo estar en calma con él, hasta que siento que es suficiente

b) Noto las diferencias, matices nuevos y cambios en el sentimiento

c) Es una conexión pasajera, con un principio y un final

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Durante el proceso de enfoque o en los ejercicios propuestos,

- a) Voy expresando lo que veo, lo que siento, a cada instante
- b) Puedo estar en silencio, mientras en este silencio ocurren cosas o, simplemente, estoy con mi sentir
- c) Intento estar en silencio todo lo posible, expresar puede sacarme de mi proceso

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Cuando estoy en el proceso:

- a) Puedo contrar perfectamente el tiempo que paso dentro
- b) Me cuesta controlar el tiempo, no obstante me hago una idea
- c) No pienso en el tiempo, de hecho no sabría decir cuánto pasa

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Cuando en el proceso se presentan imágenes, lugares, personas, situaciones...

- a) Identifico normalmente el tema al que se refieren, puedo saber aproximadamente por qué aparece cada cosa
- b) No suelo saber a qué se refieren, simplemente me dejo llevar
- c) A veces creo intuir algún por qué, pero intento mantenerme abierto a lo que pueda traer

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Cuando el cuerpo me trae imágenes

- a) Navego entre las imágenes y me dejo llevar por ellas de un lado a otro
- b) Permanezco atenta a lo que siento, abriéndome a esas y otras imágenes
- c) Las imágenes son las que me traen lo que necesito

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

Cuando acabo el proceso...

a) Me suele quedar claro lo que tengo que hacer con el resultado del proceso

b) Suelo intuir los siguientes pequeños pasos a dar

c) Intento no interpretar, ni imponerme qué hacer con esto. El cuerpo sabe, puedo confiar

Desarrolla la respuesta:

Dificultades:

En cuanto a mi proceso...

a) Percibo el cambio entre el inicio y el final, y todos o algunos cambios intermedios.

b) Pasan unos días hasta darme cuenta de si hubo algún cambio en mi proceso

c) No suelo notar ningún cambio significativo

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades:

El proceso de enfoque...

a) Me parece muy novedoso, siempre o casi siempre me trae algo diferente y me coloca en otros lugares

b) Es curioso, no lo siento como nuevo, pero es curioso

c) Es bonito, aunque no es nada nuevo para mí

Desarrolla tu respuesta:

Dificultades: