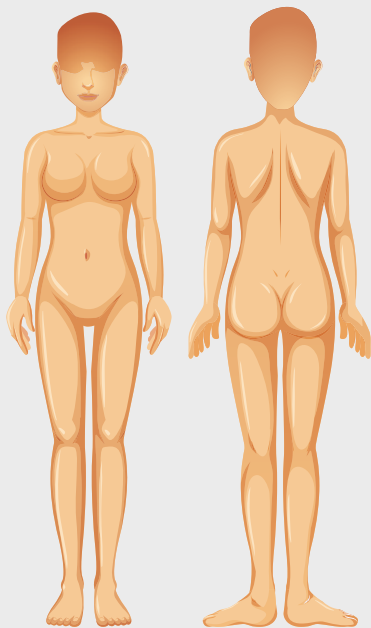


# ¿DESDE DÓNDE PARTIMOS?

Es importante conocerse y saber desde dónde partimos para, de esta manera tomar conciencia de nuestro estado. ¿Cómo puedes empezar a caminar hacia tu mejor versión si no sabes dónde estás? Así que vamos a dar el primer paso: **¿cómo te sientes a nivel físico?**

## 1. Señala aquellos puntos de mayor tensión y menor tensión:



MAYOR TENSIÓN

MENOR TENSIÓN

Forma de escritura con líneas punteadas para registrar los puntos de mayor tensión.

Forma de escritura con líneas punteadas para registrar los puntos de menor tensión.

LA PARTE FÍSICA COMO YA SABES, ESTÁ MUY RELACIONADA CON LA PARTE EMOCIONAL, PERO MUCHAS VECES NO SOMOS CONSCIENTE DE ELLO POR LAS PRISAS QUE LLEVAMOS. ASÍ QUE ES MOMENTO DE PARAR Y DE PENSAR EN CÓMO TE AFECTAN LAS EMOCIONES.

- 2. Cierra los ojos, y piensa en lo que sientes cuando tienes estas emociones.** Señala ahora las zonas en las que crees que se localiza esa sensación. ¿Está relacionado con tu molestia física?

ZONA	SENSACIÓN
	ANSIEDAD
	MIEDO
	ESTRÉS
	ENFADO
	ALEGRÍA
	TRISTEZA
	ILUSIÓN