



Mi Bitácora de Autorreconocimiento: ¿Quién está al volante hoy?

Paso 1: La Situación. *Describe brevemente qué pasó que activó tu malestar (ej. una discusión, un error en el trabajo, un pensamiento sobre el futuro).*

Paso 2: Identifica las Voces Internas. *Presta atención al diálogo dentro de ti. ¿Qué te dicen estas partes?*

 *¿Qué te está reclamando o exigiendo? (Ej: "Debiste hacerlo mejor", "No puedes fallar").*

 *¿Qué quiere hacer para alejarte del dolor? (Ej: aislarte, procrastinar, comer por ansiedad, complacer al otro).*

 *Debajo de la rabia o la exigencia, ¿qué hay ahí? (Ej: miedo a no ser suficiente, miedo a que me dejen solo, cansancio profundo).*

Paso 3: Toma distancia. *Repite conmigo: "Yo no soy esa exigencia ni ese miedo. Soy la persona que es capaz de observar estas partes con amabilidad".*