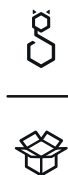
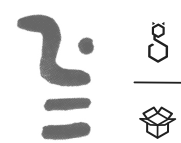




Ezequiel
Arrieta





Arrieta, Ezequiel / Lo que cuerpo sabe : cuaderno de ejercicios para sentirte mejor / Ezequiel Arrieta. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Gato y La Caja, 2026. / 192 p. ; 19 x 14 cm. / ISBN 978-631-6843-06-7 / 1. Cuidado de la Salud. I. Título. / CDD 613.25

Diseño y maquetación

Malena Romano

Dirección de diseño

Belén Kakefuku
Juama Garrido

Edición

Lupe Sendra
Juan Cruz Balian



LO QUE EL CUERPO SABE

Cuaderno de ejercicios para sentirte mejor

Ezequiel Arrieta

¿Qué es El Gato y La Caja?

Somos un equipo interdisciplinario que combina ciencia y diseño para generar impacto material, humano y cultural. Desarrollamos narrativas y las materializamos en distintos formatos: libros, podcasts, experiencias digitales, charlas, presentaciones. También trabajamos en colaboración con otros equipos y organizaciones para transformar el presente y hacer cosas juntos que no podríamos hacer por separado.

Hacemos EGLC todos los días

Ayelén Fernandez, Belén Kakefuku, Camila Lynch, Daniela Filipelli, Emilia Recchia Paez, Emma Coso, Florencia González, Gonzalo Álvarez Daniello, Guadalupe Sendra, Juan Cruz Balian, Javier Goldschmidt, Juama Garrido, Juan Ignacio Cuiule, Laura González, Lucas Kearney, Martina Mestrocristino, Marina Amabile, Milagros Zárate, Pablo González, Rocío Priegue.

Hace falta una aldea

Todo un ecosistema permite que nuestros productos existan: las imprentas que los materializan, Carbono, que los distribuye en todo el país, y los libreros y librerías que los conectan con sus comunidades. También las personas que compran durante preventas o de forma online. Y nuestros Bancantes, personas que aportan mensualmente para que estos contenidos además puedan existir libres para todos y gratis para siempre en nuestra web.

En todos los casos, estás ayudando a que este proyecto siga creciendo. Si querés bancar, podés sumarte en www.elgatoyllacaja.com/bancar

¿Qué licencia tiene este cuaderno?

Creemos en entender el mundo como es, pero también en diseñarlo y construirlo como queremos que sea: libre, justo, bello, vivo y compartido. Por eso, elegimos una licencia Creative Commons Atribución No-Comercial-CompartirIgual Internacional 4.0 y fomentamos todos los usos allí establecidos.

LO QUE EL CUERPO SABE

Cuaderno de ejercicios para sentirte mejor

Ezequiel Arrieta



Antes de empezar

Este cuaderno no está hecho para que rindas un examen. Tampoco para medir qué tan bien te cuidás, premiarte cuando cumplís con todo o retarte cuando no llegás. Está pensado para algo más simple y más difícil a la vez: ayudarte a mirar honestamente cómo estás hoy, qué necesitás, qué te desordena y qué cosas podrían empezar a hacerte bien.

La salud no depende de una sola pieza —la comida, el sueño, el ejercicio o la fuerza de voluntad—, sino de la trama interconectada que constituye nuestro día a día: la historia de cada cuerpo, sus vínculos, su entorno y la época que le toca atravesar. Por eso, este cuaderno no propone un cambio heroico. Propone algo más modesto y, tal vez, más transformador: frenar un poco para observar lo que hay, entender lo que pasa y experimentar con pequeños cambios posibles.

Algunos ejercicios te van a ayudar a registrar cosas concretas, como cuántas horas dormís, cuánta fruta comés o cuánto tiempo pasás sentado. Otros van a invitarte a escribir, recordar, ordenar ideas o poner en palabras cosas que quizás sentís hace tiempo pero nunca miraste de cerca. Algunos te van a resultar fáciles. Otros pueden desafiarte un poco más. Está bien. No todos los ejercicios tienen que gustarte ni servirte igual. Lo importante no es completarlos de manera perfecta, sino dejar que te ayuden a pensar, percibir y elegir con un poco más de claridad. No para controlar tu vida entera. No para sentirte bien todo el tiempo. Solo para estar un poco más cerca de lo que tu cuerpo viene intentando decirte.



Cómo usar este cuaderno

Podés hacerlo de corrido o por partes. Podés tomarte unas semanas o varios meses. También podés volver a algunos ejercicios más adelante para ver qué hizo el paso del tiempo.

Lo más recomendable es que sigas el orden propuesto, porque los ejercicios están pensados como un recorrido. Primero aparece una orientación general: cómo estás, qué te importa, qué lugar ocupa la salud en tu vida. Después vienen los módulos sobre estrés, descanso, alimentación y movimiento. Finalmente, el cuaderno propone una revisión para comparar cómo estabas al inicio y qué cambió en el camino. No hace falta que escribas lindo. No hace falta que respondas todo. No hace falta que tengas certezas. Muchas veces una respuesta provisoria, incompleta o incluso confusa puede ser más útil que una respuesta prolija pero vacía.

En varias páginas vas a encontrar invitaciones a registrar, repetir o comparar. No están ahí para controlarte, sino para ayudarte a ver procesos que, sin registro, suelen pasar desapercibidos. Cuando una persona cambia de a poco sus hábitos, muchas veces no lo nota. Volver a una misma pregunta tiempo después puede mostrar mejor el recorrido.

También podés usar este cuaderno a distintos ritmos. Algunos días quizás tengas ganas de completar un ejercicio entero. Otros días tal vez solo puedas responder una pregunta. Eso también cuenta. Cuidar el cuerpo no siempre empieza haciendo más. A veces empieza bajando la exigencia.

Algunos ejercicios pueden tocar zonas sensibles. Si al hacerlos sentís angustia intensa, culpa, desconexión, recuerdos difíciles o sensación de desborde, no hace falta seguir. Podés frenar, cerrar el cuaderno, respirar, moverte un poco, tomar agua, escribirle a alguien o pedir ayuda. Frenar también es una forma de cuidado.

Por último, recordá que este cuaderno puede acompañarte, pero no reemplaza una consulta profesional.

Ojalá este cuaderno te sirva para entender mejor qué te pasa, qué necesitás y qué pequeños cambios podrían ayudarte a vivir con más cuerpo, más cuidado y más dirección.

O1

CAPÍTULO 1

- Mi estado actual, en palabras
- Lo que me ayuda y lo que me desordena
- Qué lugar le doy a la salud en mi vida
- Dónde y cómo siento lo que siento

Mi estado
actual



Mi estado actual, en palabras

→ QUÉ BUSCA

Empezar este cuaderno mirando de frente cómo estás hoy.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

A veces sentimos que estamos mal, bien o más o menos, pero no nos detenemos a mirar qué significa eso en concreto. Este ejercicio propone una primera foto del estado actual del cuerpo y de la vida cotidiana. No para etiquetarte ni para juzgarte, sino para volver más visible cómo te estás sintiendo y desde dónde arrancás.

→ CÓMO HACERLO

Leé cada frase y tildá las opciones que más se parezcan a cómo estás hoy. Podés marcar más de una. Si ninguna te representa del todo, completá “otro” con tus propias palabras. La idea es responder con honestidad, sin pensar demasiado y sin buscar la opción perfecta.

1 Mi energía últimamente parece...

- | | |
|--|--|
| ☐ Bastante cargada | ☐ Baja casi todo el tiempo |
| ☐ Que arranca bien y se cae rápido | ☐ Impredecible |
| ☐ Pasada de revoluciones | ☐ Apagada |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

2 En relación con el sueño, últimamente...

- | | |
|---|---|
| ☐ Me cuesta bajar y dormirme | ☐ Me duermo, pero me despierto |
| ☐ Duermo muchas horas, pero descanso poco | ☐ Me acuesto demasiado tarde |
| ☐ Me cuesta sostener horarios | ☐ Siento que nunca termino de recuperarme |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Duermo razonablemente bien |

.....

.....

3 Mi estado de ánimo últimamente es...

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Estable | ☐ Cambiante |
| ☐ Sereno | ☐ Apagado |
| ☐ Bueno | ☐ Triste |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Acelerado |

.....

4 Mi mente últimamente está...

- | | |
|--|---|
| ☐ Clara y enfocada | ☐ Nublada |
| ☐ Dispersa | ☐ Rumiativa |
| ☐ Acelerada | ☐ Lenta o apagada |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Bastante ordenada |

5 Mi estrés últimamente se expresa como...

- | | |
|---|---|
| ☐ Rumiación | ☐ Digestión errática |
| ☐ Taquicardia o aceleración | ☐ Agotamiento |
| ☐ Irritabilidad | ☐ Insomnio |
| ☐ Contracturas | ☐ Sensación de desborde |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Bloqueo |

6 Mi cuerpo últimamente se siente...

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Tenso | ☐ Acelerado |
| ☐ Inflamado | ☐ Desconectado |
| ☐ Pesado | ☐ Fuerte |
| ☐ Cansado | ☐ Liviano |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Frágil |

7 Mi relación con el movimiento últimamente es...

- | | |
|---|---|
| ☐ Escasa | ☐ Intermitente |
| ☐ Más baja de lo que mi cuerpo necesita | ☐ Sostenida y disfrutable |
| ☐ Suficiente, pero paso demasiado tiempo quieto | ☐ Sostenida, pero vivida como obligación |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Limitada por dolor, cansancio o falta de tiempo |

8 Mi alimentación últimamente es más bien...

- | | |
|--|--|
| ☐ Bastante ordenada | ☐ Desordenada |
| ☐ Apurada | ☐ Improvisada |
| ☐ Limitada o repetitiva | ☐ Con poca variedad de plantas |
| ☐ Con muchos ultraprocesados | ☐ Satisfactoria |
| ☐ Suficiente, pero mejorable | ☐ Demasiado dependiente del contexto |
| ☐ ↓ Otro | |

9 Mi digestión últimamente se caracteriza por...

- | | |
|--|--|
| ☐ Ser bastante predecible | ☐ Dolor o malestar abdominal |
| ☐ Hinchazón frecuente | ☐ Diarrea o urgencia |
| ☐ Acidez o reflujo | ☐ Constipación |
| ☐ Cambiar mucho de un día a otro | ☐ Que me cuesta identificar qué me cae mal |
| ☐ ↓ Otro | |

10 En relación a mi capacidad para recuperarme (de una infección, de un episodio estresante, del ejercicio o una jornada laboral intensa), últimamente...

- | | |
|---|---|
| ☐ Siento que cualquier desajuste me pega fuerte | ☐ Me recupero bastante bien |
| ☐ Me cuesta recuperarme y quedo cansado varios días | ☐ Me enfermo seguido o me cuesta salir del malestar |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me siento bastante resiliente |

11 Si menstruo, mi ciclo últimamente fue...

- | | |
|--|---|
| ☐ Regular y predecible | ☐ Irregular |
| ☐ Con síntomas intensos antes de menstruar | ☐ Doloroso |
| ☐ Con sangrado abundante | ☐ Ausente por anticonceptivos, embarazo, lactancia, menopausia u otra situación |
| ☐ ↓ Otro | |

12 Últimamente, para sostenerme o sentirme mejor, suelo apoyarme en...

- | | |
|--|---|
| ☐ Nada en particular | ☐ Café, mate u otros estimulantes |
| ☐ Medicación cardiometabólica | ☐ Suplementos |
| ☐ Psicofármacos | ☐ Pantallas |
| ☐ Anticonceptivos | ☐ Comida |
| ☐ Analgésicos, antiácidos u otra medicación de uso frecuente | ☐ Alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas |
| ☐ Aislamiento o evitar contacto | ☐ Trabajo, actividad constante o mantenerme ocupado |
| ☐ ↓ Otro | |

13 Si tuvieras que resumir cómo estás hoy en una frase, ¿qué dirías?

14 ¿Qué es lo que te llama más la atención al mirar este panorama?



Lo que me ayuda y lo que me desordena

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a reconocer patrones: qué cosas te hacen bien, qué cosas te desordenan y qué sabés hoy sobre tu propia manera de sentirte mejor o peor.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Muchas veces, sabemos más qué nos ayuda y qué nos desgasta de lo que creemos. Este ejercicio busca ordenar ese conocimiento y mirar con más claridad qué cosas hoy te sostienen, qué te consume energía, y qué te alivia en el momento, pero después te deja peor. No se trata de armar una lista de cosas “buenas” y “malas”: algo puede ser útil en un momento y desordenarte en otro. La pregunta es qué efecto tienen estas cosas en tu vida cuando se repiten.

→ CÓMO HACERLO

Leé las consignas y respondé con honestidad. No hace falta escribir mucho. La idea no es encontrar respuestas perfectas, sino empezar a reconocer patrones. Si hoy tenés poca energía, podés responder solo una frase. Podés volver a este ejercicio más adelante, después de avanzar en los módulos, y sumar cosas nuevas que hayas ido descubriendo.

1 Últimamente, siento que lo que me desordena es...

→ Acostarme tarde, pasar muchas horas sentado, comer apurado, no frecuentar a mis vínculos, mirar noticias negativas, beber alcohol, tomar demasiado café o mate, usar el celular hasta la noche, discutir, saltarme comidas, la presión de las expectativas ajenas, las listas interminables, el dolor, sentirme solo, trabajar sin pausas, exigirme más de lo que puedo.

2 Últimamente, siento que lo que me ayuda a estar más en eje es...

→ Salir a caminar, comer casero, pasar tiempo a solas, desayunar con tiempo, ver el sol a la mañana, dormir una buena noche, bajar el celular, entrenar, compartir tiempo con mis seres queridos, meditar, leer, hacer jardinería, recibir un abrazo, ver una película que me gusta, llorar, ordenar un poco la casa, pedir ayuda, decir que no.

- 3 También noto que algunas cosas me alivian en el momento, pero después me dejan peor, como...
- Scrollar mucho tiempo, postergar algo importante, aislarme demasiado, comer sin registro, tomar alcohol para bajar, tomar más café cuando ya estoy ansioso, seguir trabajando aunque esté agotado, evitar una conversación necesaria.

.....

.....

.....

.....

- 4 De lo que escribí arriba, lo que hoy más me llama la atención es...
- Que muchas de las cosas que me hacen bien son simples, pero me cuesta darles lugar; que varias de las cosas que me desordenan aparecen cuando estoy cansado o pasado de exigencia; que ya sé bastante sobre lo que necesito, aunque no siempre logro sostenerlo.

.....

.....

.....

.....

- 5 Esta semana, una cosa que me gustaría cuidar un poco más es...

.....

.....

- 6 Y una cosa que me gustaría reducir, suavizar o mirar con más atención es...

.....

.....



Qué lugar le doy a la salud en mi vida

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a mirar qué lugar ocupa realmente el cuidado de la salud en tu vida. No en teoría ni en el discurso, sino en tus prioridades, tus decisiones y tu forma cotidiana de tratar al cuerpo.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Muchas personas consideran que la salud es importante, pero en la práctica pasan buena parte de sus días resolviendo urgencias, rindiendo, atendiendo otros asuntos y sosteniéndose como pueden. Este ejercicio busca hacer visible esa distancia. No para culparte, sino para ayudarte a mirar con más honestidad cuánto lugar ocupa hoy la salud en tu vida y qué podría cambiar para que ocupe un lugar más parecido al que deseás darle.

→ CÓMO HACERLO

Respondé con honestidad y sin exigirte respuestas perfectas. No hace falta escribir mucho. La idea es observar qué lugar ocupa hoy el cuidado de tu salud, con qué compite y para qué querrías cuidarte mejor.

1 Últimamente siento que cuidar mi salud es...

- | | |
|--|---|
| ☐ Muy importante | ☐ Bastante importante |
| ☐ Algo importante, aunque no central | ☐ Poco importante en este momento |
| ☐ Algo que hoy tengo bastante relegado | ☐ Algo que deseo, pero me cuesta sostener |

↓ Otro

.....

2 Últimamente cuidar mi salud se traduce en actos concretos...

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ Mucho | ☐ Bastante |
| ☐ Algo, pero menos de lo que me gustaría | ☐ Poco |
| ☐ De forma muy cambiante según el momento | ☐ Casi nada |

↓ Otro

.....

3 Viendo mis respuestas anteriores, últimamente siento que en mi relación con el cuidado de la salud...

→ La salud es importante para mí, pero en la práctica suele quedar detrás de otras urgencias; quiero cuidarme más, pero me cuesta convertirlo en hábitos sostenidos; hay momentos en los que me cuido y me hace bien, pero no logro mantenerlo en el tiempo; hoy siento que le doy a mi salud el lugar que realmente quiero darle; me obsesiona el tema; tengo demasiadas reglas rígidas

.....

.....

4 Si miro mi vida con honestidad, siento que cuidar mi salud compite sobre todo con...

→ Llegar a todo, trabajar, resolver urgencias, cuidar a otras personas, sostener la economía, las tareas domésticas, complacer, seguir produciendo, distraerme, socializar, no parar aunque el cuerpo ya me esté pidiendo otra cosa, el cansancio, la falta de tiempo, la falta de apoyo, el estrés o la dificultad para pedir ayuda.

.....

.....

.....

.....

5 Logro cuidarme como necesito cuando...

→ Me doy tiempo para dormir, cocino algo simple, salgo a caminar, bajo el celular, digo que no, freno antes de pasarme de rosca, escucho música que me gusta, pido ayuda, me organizo con alguien, bajo un cambio.

.....

.....

.....

.....

.....

6 Si el cuidado de mi salud tuviera un lugar más importante en mi vida, eso se notaría en cosas como...

→ Dormir mejor, vivir con menos apuro, comer con más regularidad, moverme más, llegar menos agotado al final del día, pedir ayuda cuando lo necesito, beber menos alcohol, abandonar el tabaco, pasar más tiempo al aire libre, dejar más espacio para lo que me hace bien.

.....

.....

.....

- 7 Para darle un lugar más central a la salud en mi vida, probablemente necesite empezar a...

→ Bajar un poco la exigencia, ordenar mejor mis horarios, pedir ayuda, poner límites, decir que no, descansar antes de agotarme, buscar compañía para sostener el proceso, hacer más fácil lo que ya sé que me hace bien, revisar qué cosas estoy sosteniendo a costa de mi cuerpo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 8 Después de pensar en esto, ¿por qué es importante cuidar tu salud?
¿Qué te gustaría que ese cuidado te permitiera vivir, hacer o sostener?

→ Tener más energía para jugar con mis hijos; disfrutar más de mis días; bailar en una fiesta hasta el final; llegar a grande con independencia; estar disponible cuando las personas que quiero me necesiten; volver a hacer algo que extraño; poder hacer lo que siento que vine a hacer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dónde y cómo siento lo que siento

→ **QUÉ BUSCA**

Ayudarte a registrar con más claridad tu estado interno.

→ **POR QUÉ PUEDE SERVIR**

El primer paso para salir del modo de defensa y del comportamiento automático no siempre es hacer más, sino aprender a sentir mejor. Muchas veces el cuerpo empieza avisando con señales sutiles: una tensión, una incomodidad, una inquietud, una pesadez, una sensación de cierre o de apertura. Si no las registramos, pueden crecer hasta convertirse en ansiedad, irritabilidad, cansancio extremo y conductas de evitación. Este ejercicio busca entrenar esa escucha. No para obsesionarte con cada sensación, sino para reconstruir el vínculo entre lo que sentís, lo que pensás y lo que el cuerpo está tratando de mostrarte.

ACLARACIÓN

Si al hacer este ejercicio sentís angustia, miedo, desconexión o quedás activado durante mucho tiempo, no hace falta seguir. Podés frenar y, si esto se repite, puede ser recomendable buscar ayuda profesional para trabajarlo con más cuidado y acompañamiento.

→

CONCEPTO CLAVE → AFECTOS

La calidad de mi experiencia

1

Ⓐ



®

-
-

2

©

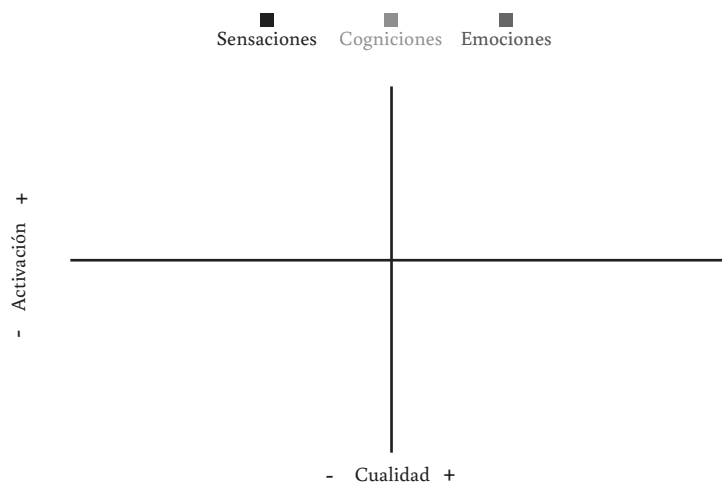
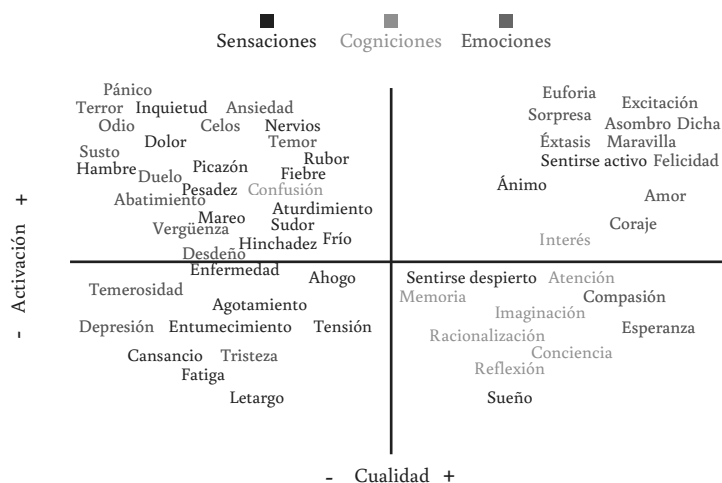
-
-

(B)



3 Mi mapa de afectos

Ahora, buscá sintetizar en palabras el nivel de energía y valoración de la experiencia presente en el mapa en blanco. Podés guiarte con el mapa de ejemplo.



4 La textura corporal de lo que siento

A Esta sensación se siente más como algo...

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Tenso | ☐ Abierto | ☐ Difuso |
| ☐ Suelto | ☐ Comprimido | ☐ Eléctrico |
| ☐ Pesado | ☐ Expansivo | ☐ Apagado |
| ☐ Liviano | ☐ Quieto | ☐ Acelerado |
| ☐ Caliente | ☐ Inquieto | ☐ Lento |
| ☐ Frío | ☐ Duro | ☐ Profundo |
| ☐ Cerrado | ☐ Blando | ☐ Superficial |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Punzante | |

B La siento sobre todo en...

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| ☐ Cabeza | ☐ Pecho | ☐ Hombros |
| ☐ Cara | ☐ Espalda | ☐ Manos |
| ☐ Mandíbula | ☐ Abdomen | ☐ Pies |
| ☐ Cuello | ☐ Pelvis | ☐ Todo el cuerpo |
| ☐ Brazos | ☐ Piernas | ☐ No logro ubicarla |
| ☐ ↓ Otro | | |

Ⓒ Si esa sensación tuviera forma, sería...

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| ☐ Un nudo | ☐ Una expansión | ☐ Una vibración |
| ☐ Una presión | ☐ Una contracción | ☐ Una nube |
| ☐ Un peso | ☐ Una corriente eléctrica | ☐ Algo sin forma clara |
| ☐ Una ola | ☐ Una piedra | ☐ Un vacío |
| ☐ ↓ Otro | | |
-

Ⓓ Si esa sensación tuviera movimiento, sería...

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|---|
| ☐ Quieta | ☐ Se expande | ☐ Descendente |
| ☐ Vibrante | ☐ Se contrae | ☐ Empuja hacia afuera |
| ☐ Pulsátil | ☐ Va y viene | ☐ Tira hacia adentro |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Ascendente | ☐ Gira |
-

Ⓔ Si pudiese ponerle un nombre a esa sensación, sería...

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ Cansancio | ☐ Enojo | ☐ Ternura |
| ☐ Saturación | ☐ Soledad | ☐ Vergüenza |
| ☐ Miedo | ☐ Inquietud | ☐ Necesidad de pausa |
| ☐ Frustración | ☐ Agotamiento | ☐ Necesidad de contacto |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Entusiasmo | ☐ Alivio |
-

Ⓕ Esta sensación parece indicar que necesito...

- | | |
|---|---|
| ☐ Descansar | ☐ Pedir ayuda |
| ☐ Moverme | ☐ Estar a solas |
| ☐ Comer | ☐ Hablar con alguien |
| ☐ Tomar agua | ☐ Recibir contacto o compañía |
| ☐ Dormir | ☐ Buscar un lugar más tranquilo |
| ☐ Respirar profundo y lento | ☐ Bajar la exigencia |
| ☐ Salir al aire libre | ☐ Dejar una tarea para después |
| ☐ Bajar estímulos | ☐ Dejar de analizar por un rato |
| ☐ Poner un límite | ☐ No hacer nada por un rato |
| ☐ ↓ Otro | |
-

Antes de seguir con el día, hacé algo simple para volver al presente. Podés mirar tres objetos a tu alrededor, mover suavemente manos y pies, tomar agua, estirarte, respirar lento dos o tres veces o nombrar qué vas a hacer después.

5 Para practicar durante la semana

Durante los próximos días, podés repetir este registro una vez por día en situaciones simples. No hace falta hacerlo cuando estés desbordado. De hecho, al principio conviene practicar con momentos cotidianos y seguros: al tomar una ducha, caminar, estar al sol, comer, ordenar la casa, acariciar un animal, tomar mate o sentarte unos minutos en silencio.

Momento	Cualidad	Activación	Sensación	Qué necesitaba
	-10 a +10	-10 a +10	corporal	mi cuerpo

[illegible]

Momento	Cualidad	Activación	Sensación	Qué necesitaba
	-10 a +10	-10 a +10	corporal	mi cuerpo

[illegible]