

EMOCIONES EN SOMATIZACIÓN



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

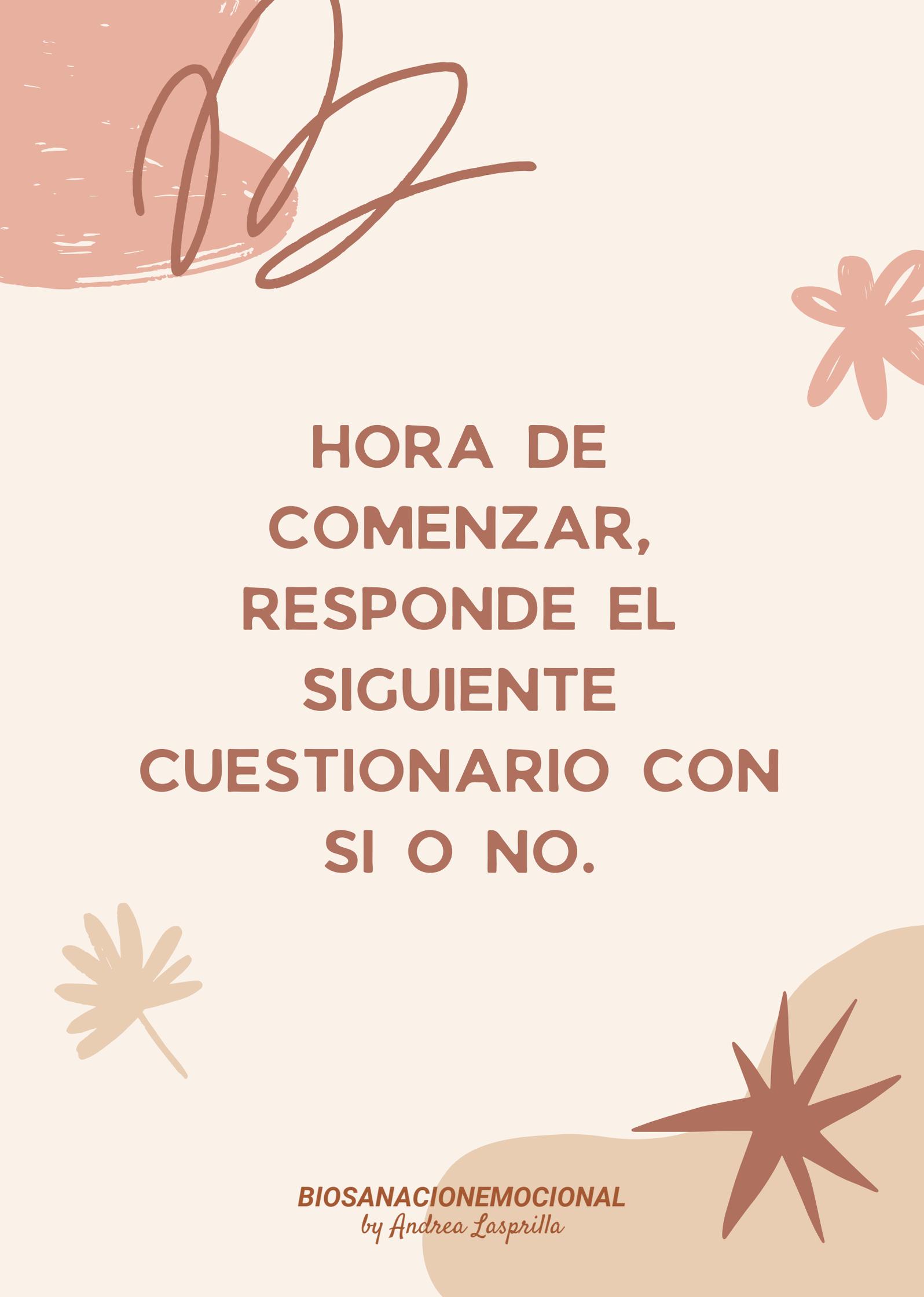
Para muchos el camino del despertar ha iniciado por un llamado de atención de nuestro cuerpo físico. Pero esta vez quiero invitarte a la PREVENCIÓN, quiero mostrarte un camino aún más corto y vamos a hacerlo desde las emociones.

Hemos tomado los sentimientos por lo cuales mas nos consultan y que generan mayor reacción en nuestras relaciones y vida diaria. En este cuestionario lo que vas a encontrar son esos 10 sentimientos repetitivos y los posibles síntomas que podrías llegar a gestarse o quizá ya has comenzado a reconocer en tu cuerpo.

El primer paso en el camino de la transformación, es la toma de consciencia y es por eso que estamos colocando esto a tu servicio para que dejemos de actuar cuando se encienden las alarmas de emergencia y actuemos creando un plan de prevención emocional en la vida.



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



**HORA DE
COMENZAR,
RESPONDE EL
SIGUIENTE
CUESTIONARIO CON
SI O NO.**

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

1 ¿Te impones obligaciones que no te corresponden una y otra vez? S N

2 ¿Sientes que te doblegas constantemente ya sea ante una persona o una situación? S N

3 ¿La Autoridad te hace sentir incómoda, vulnerable? S N

4 ¿Sentirte o mostrarte vulnerable o sometido te hace sentir incomodo/a? S N

5 ¿En la Mañana te cuesta levantarte y empezar el día? S N

6 ¿Avanzar te genera miedo todo el tiempo? S N

7 ¿Cuándo quieres avanzar sientes que no sabes hacia dónde dirigirte? S N

8 ¿Dudas para tomar acción y empiezas a pensar demasiado en qué camino elegir? S N

9 ¿En ocasiones, no me siento suficiente o que lo que hago no es suficiente? S N

10 ¿Me cuesta reconocer mi valor, me tengo que esforzar demasiado para reconocerlo? S N

11 ¿Cuándo tienes un logro lo ves pequeño o insignificante?

S

N

12 ¿Me comparo con otras personas en diferentes aspectos de mi vida?

S

N

13 ¿Sientes que nadie de tu familia te apoya cómo esperas?

S

N

14 ¿Cargas Constantemente con situaciones del pasado?

S

N

15 ¿Constantemente quieres hacer mucho por los demás?

S

N

16 ¿Tienes muchas responsabilidades y poca ayuda de tu familia?

S

N

17 ¿Te genera Miedo que el dinero se escape rápidamente, se acabe?

S

N

18 ¿Siempre quieres ahorrar dinero y si no lo haces te sientes mal contigo mismo?

S

N

19 ¿Cuándo gastas dinero, no lo disfrutas te sientes estresado?

S

N

20 ¿Sí no tienes apoyo económico no te sientes tranquilo?

S

N

21 ¿Te Cuesta soltar situaciones del pasado, no las puedes olvidar?

S

N

22 ¿No perdonas fácilmente cuando te sientes herido?

S

N

23 ¿En tu cabeza siempre ha estado vengarte de personas que te han lastimado?

S

N

24 ¿Piensas en las injusticias que has vivido o las que las personas que quieres vivieron?

S

N

25 ¿Me importa lo que piensen los demás de mi y lo que hago?

S

N

26 ¿Me gustaría poner distancia con alguna persona o situación?

S

N

27 ¿Evito ver cosas que pasan a mi alrededor?

S

N

28 ¿Extraño y quiero la presencia de una persona en mi vida o su cariño?

S

N

29 ¿Soy flexible en mi forma de pensar y actuar?

S

N

30 ¿Siento coherencia entre lo que pienso, siento y hago?

S

N

31 ¿Te impides hacer lo que realmente quieres hacer, siendo difícil ser flexible en tu vida?

S

N

32 ¿Los cambios generan estrés, ansiedad y confrontación?

S

N

33 ¿Sientes miedo a expresar lo que sientes y piensas?

S

N

34 ¿Constantemente me cuestiono el sentido de mi existencia y siento miedo?

S

N

35 ¿El miedo te paraliza constantemente y sientes que no avanzas?

S

N

36 ¿No me siento seguro la mayor parte del tiempo, en diferentes aspectos de mi vida?

S

N

37 ¿Sientes que algo te impide expresar y comunicar lo que sientes, lo que quieres?

S

N

38 ¿Expresar lo que sientes, te termina haciendo sentir culpable?

S

N

39 ¿Te Comunicas con facilidad?

S

N

40 ¿Puedes expresar con facilidad tus necesidades, sentimientos o diferencias?

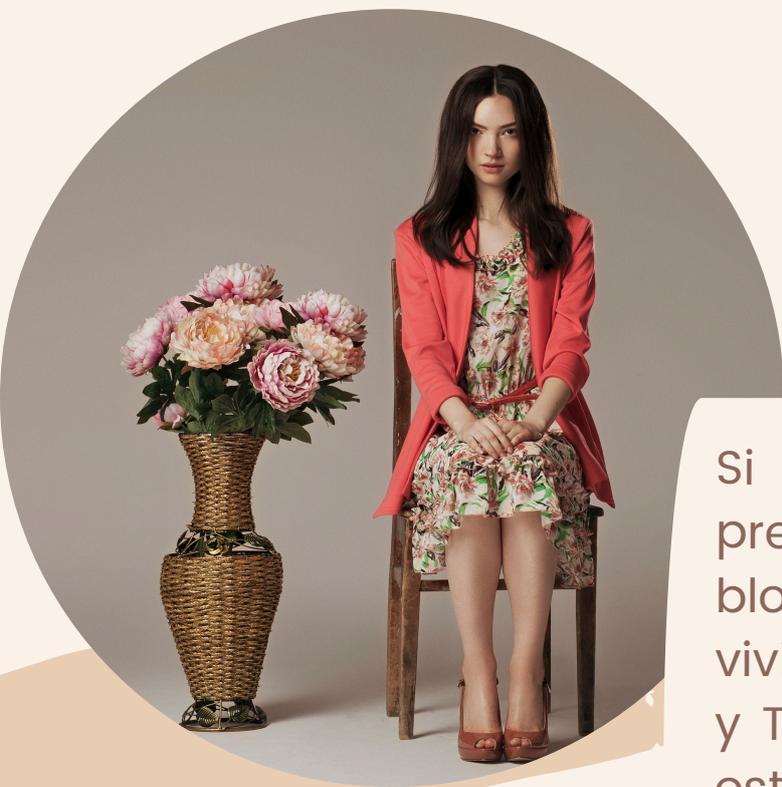
S

N



**HORA DE VER
LOS
RESULTADOS**

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Si respondiente SI a las preguntas que están en el bloque de la 1 a la 4 estás viviendo la emoción de SUMISIÓN y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tus vértebras cervicales
- Tus Rodillas
- Tu cuello

Si respondiente SI a las preguntas que están en el bloque de la 5 a la 8 estás viviendo la emoción de TOMAR ACCIÓN y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Pies
- Pantorrillas



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



BIOSANACIONEMOCIONAL *by Andrea Lasprilla*

Si respondiente Si a las preguntas que están en el bloque de la 9 a la 12 estás viviendo la emoción de **AUTOCRÍTICA** y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Huesos

Si respondiente Si a las preguntas que están en el bloque de la 13 a la 16 estás viviendo la emoción de **FALTA DE APOYO EN LA FAMILIA** y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tus vértebras dorsales
- Tu bazo
- Tus cartílagos
- Glóbulos rojos





Si respondiente SI a las preguntas que están en el bloque de la 17 a la 20 estás viviendo la emoción de ESCASEZ y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tus riñones
- Tus vértebras dorsales
- Tu hígado



Si respondiente SI a las preguntas que están en el bloque de la 21 a la 24 estás viviendo la emoción de RENCOR y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tu colon



Si respondiente Si a las preguntas que están en el bloque de la 25 a la 28 estás viviendo la emoción de REACTIVIDAD y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tus ojos
- Tu piel
- Alergias



Si respondiente Si a las preguntas que están en el bloque de la 29 a la 32 estás viviendo la emoción de RIGIDEZ y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tu cuello
- Tus rodillas
- Tus articulaciones



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Si respondiente Si a las preguntas que están en el bloque de la 33 a la 36 estás viviendo la emoción de MIEDO y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Tu laringe
- Tus riñones
- Tus pies

Si respondiente Si a las preguntas que están en el bloque de la 37 a la 40 estás viviendo la emoción de FALTA DE COMUNICACIÓN y Tu cuerpo te invita a escuchar estas partes de tu cuerpo para evitar síntomas en:

- Boca
- Lengua
- Vértebras cervicales
- Laringe
- Garganta





**¿DISFRUTASTE EL
PROCESO?**

**PRONTO TENDRÁS
FÁCIL ACCESO A UNA
PODEROSA
HERRAMIENTA PARA
ESCUCHAR TU CUERPO**

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

