

TALLER: 1 CAPÍTULO

El bienestar, la Nueva Medicina

Después de ver este primer capítulo, te invitamos a hacer una pausa y conectar con aquello que tu cuerpo, tu mente y tus emociones pueden estar comunicándote.

Esta actividad está diseñada para interiorizar lo aprendido con el primer capítulo, reconocer nuestras propias señales de alerta e identificar momentos o situaciones que pudieron marcar el inicio de un síntoma o malestar. No se trata de buscar respuestas correctas, sino de observarte con honestidad y comenzar a escuchar lo que tu cuerpo tiene para decirte.

¡COMENCEMOS!



TEMA DE HOY: _____

FECHA _____

AHORA ES MOMENTO DE MIRAR HACIA ADENTRO

Hoy comenzaremos respondiendo algunas preguntas para interiorizar y reflexionar sobre lo aprendido en el capítulo. Si lo necesitas, vuelve a ver el primer capítulo y tómate el tiempo necesario.

1. ¿TIENES MUCHO TRABAJO O MUCHAS COSAS POR RESOLVER?

2. ¿SIENTES QUE TIENES COSAS PENDIENTES POR RESOLVER EMOCIONAL, FÍSICA O ESPIRITUALMENTE?

**3. ¿NECESITAS MÁS DESCANSO O EQUILIBRIO
EN ESTE MOMENTO?**

4. ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI TENER EL CONTROL?

**5. ¿SIENTES QUE NECESITAS TENER TODO BAJO
CONTROL PARA EVITAR QUE ALGO TE HIERA O TE
AFECTE?**

**6. ¿CÓMO CREES QUE ESA NECESIDAD DE CONTROL
TE ESTÁ AFECTANDO ACTUALMENTE?**

7. ¿CUIDAS DE TU CUERPO?

- ☐ Sí, constantemente
- ☐ Algunas veces
- ☐ Tengo dudas de cómo cuidarlo
- ☐ No lo tengo presente

8. ¿CUIDAS DE TU SALUD?

- ☐ Sí, constantemente
- ☐ Algunas veces
- ☐ No lo tengo presente

9. CUANDO ALGO TE SOBREPASA, ¿TIENDES A HACER UNA PAUSA O PREFIERES HUIR/DESCONECTARTE?

10. ¿SIENTES QUE HAS DESCONECTADO TU CUERPO DE LO QUE PIENSAS O SIENTES?

¿CÓMO ESTOY CUIDANDO MI SALUD?

11. ¿CONOCES LAS SEÑALES O ALERTAS QUE TE DA TU CUERPO?

12. ¿HACE CUÁNTO NO REALIZAS TUS CONTROLES MÉDICOS?

13. ¿HACE CUÁNTO NO TE REALIZAS EXÁMENES DE SANGRE? (LO RECOMENDABLE ES HACERLO DE 2 A 3 VECES POR AÑO)

14. ¿CÓMO ESTÁ ACTUALMENTE TU SALUD DIGESTIVA?

15. ¿ENTENDISTE QUÉ ES LA ANEMIA?

Para cerrar este ejercicio, **comparte con un amig@, lo que más te llamó la atención del primer capítulo.**

Cuéntale qué aprendiste, qué reflexión te dejó y qué señal de tu cuerpo te gustaría empezar a escuchar más.

¡Y NO TE PIERDAS EL SIGUIENTE CAPÍTULO!

