

Identidad Somática

DIARIO DE INTEGRACIÓN

CON AMOR E INTENCIÓN POR



AGUSTIN FONG

A decorative mandala pattern in the top header area, featuring intricate geometric and floral designs in a light gray color.

Bienvenidx

Te felicito por haberte dado el tiempo y la oportunidad de vivir esta experiencia de crear la vida que deseas de manera diferente.

Contesta las siguientes preguntas para arrancar tu proceso de integración.

Puedes imprimir este archivo, o copiar las preguntas en tu propio cuaderno.



DÍA 1 - Encarna Tu Futuro

Cuales son los resultados específicos que deseo ver manifestados este año en las siguientes areas?

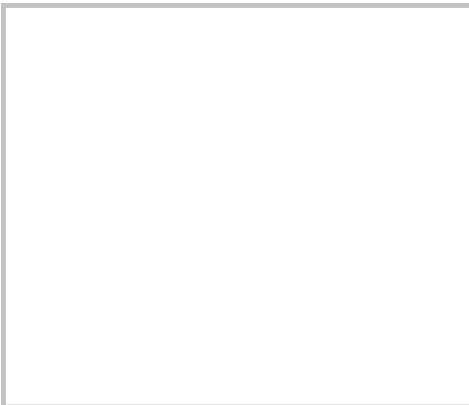
RELACIONES

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing specific results for the Relationships area.

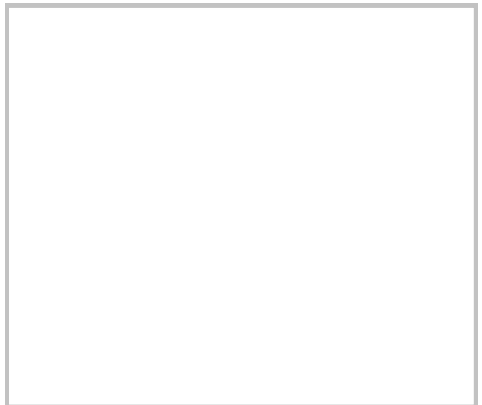
SALUD

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing specific results for the Health area.

FINANZAS

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing specific results for the Finances area.

ENTORNO

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing specific results for the Environment area.

Si todo eso ya estuviera presente en mi vida, **cuales serían las emociones y posturas en mi cuerpo?** Cual es la esencia emocional que deseo experimentar?

RELACIONES

SALUD

FINANZAS

ENTORNO

Si todo esto ya estuviera hecho, y esos bloqueos liberados de otra manera... **YO SOY ...?**

Cuando soy esa persona, que siento en mi cuerpo y cuales son mis posturas?

Cuando me siento de esa manera, como actuó? **Reto: Elige una acción para hoy.**

Que impacto tienen estas acciones en mis Relaciones, Salud, Finanzas y Espacio?

Encarna Tu Futuro

Yo Soy _____

Yo Siento _____

Yo Hago _____

Yo Obtengo _____

DÍA 2: Reto Encarna Tu Futuro

Realiza este salto somático por tu propia cuenta en medio de una situación cotidiana y **observa como se siente actuar así en el “mundo real”!**

Reflexióna abajo

- Que cambios siento al repetir este proceso en mi día a día?
- Que es lo que me ayuda a entrar a esas emociones?
- Que acciones siento que quiero tomar el día de hoy?
- Que impacto tiene en mis resultados el que yo actúe de esta manera?



DÍA 3 - Liberación Somática

Cuál es la emoción que surgió en mi práctica? Que emoción no me esta dejando avanzar?
Describe las sensaciones y posturas relacionadas con esta emoción.

Que es lo que esta parte de mi quiere expresar? Porque se siente así?

Que es lo que esta emoción me ayuda a obtener? Que se siente placentero de sentirme así una y otra vez?

De que otra forma puedo obtener eso? **Reto: Define una acción para el día de hoy.**



Liberación Somática

Emoción

Mensaje

Propósito

Nueva Forma

DÍA 4: Carta a la Sombra

Escríbele una carta a tu yo que se sentía de la manera que liberaste.
Cuéntale como es tu vida gracias a su trabajo, como te sientes ahora que
entiendes todo esto, que es lo que deseas hacer por el/ella.

Querido YO...



DÍA 5 - Expande Tu Capacidad

Cuál es la emoción que surgió en mi práctica? Describe las sensaciones y posturas relacionadas con esta emoción.

Cuál es mi primer instinto al sentir esta intensidad?

Que nuevas experiencias y posibilidades se abren cuando permito esta intensidad en mi cuerpo?

De que forma puedo canalizar esta energía? **Reto: Define una acción para el día de hoy.**



DÍA 6: Reto Expande Tu Capacidad

Déjate llevar por la intensidad de una de esas emociones positivas y **actúa lo más espontáneo que puedas.**

Reflexiona abajo

- Que es lo que me ayuda a entrar a esas emociones?
- Que acciones salen naturalmente al sentirme así?
- Que impacto tiene en mis resultados el que yo actúe de esta manera?



ME AYUDAS CON TU OPINIÓN?



Gracias!

MEMBRESÍA

IDENTIDAD SOMÁTICA

Coming Soon



AGUSTIN FONG