

Hoja de Trabajo: El Proceso Básico de Wholeness

Para ayudarte a tomar notas cuando te guíes a través del proceso, puedes usar esta hoja de trabajo. Si estás guiando a otra persona siempre te recomiendo que tomes notas.

Sentimiento inicial

Ejemplo: ... “frustrado,” “triste,” o simplemente “sintiendo X”

Ubicación (U)

Tamaño y Forma (T & F)

Calidad Sensorial (CS)

Primer ‘YO’:

(U)

(T & F)

(CS)

Segundo ‘YO’

(U)

(T & F)

(CS)

Tercer ‘YO’

(U)

(T & F)

(CS)

(opcional)

Cuarto ‘YO’

(U)

(T & F)

(CS)
