

Registro de Observación Pre-Sesión



Durante los próximos días, vas a observar tu patrón de invisibilidad en acción.

No se trata de juzgarte ni de forzarte a cambiar. Se trata de VER lo que está pasando.

Porque no podés descodificar lo que no ves.

Prepará tu descodificación del 13/11

Cada vez que pienses en mostrarte (publicar, compartir, hablar de tu negocio) y NO lo hagas, registrá los detalles en las páginas siguientes. Este documento es tu compañero de observación consciente.



Día 1: Tu Primera Observación

¿Qué ibas a hacer?

Registra aquí la acción específica que pensaste realizar: ¿Ibas a publicar algo en redes sociales? ¿Compartir tu trabajo? ¿Hablar de tu negocio con alguien?

Sé lo más específica posible. Los detalles importan.

El contexto del momento

¿Dónde estabas? ¿Qué hora era? ¿Qué estaba pasando alrededor tuyo cuando surgió el impulso de mostrarte?

Recordá: No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo observación honesta.

Día 2: Continuamos Observando

¿Qué ibas a hacer/publicar/compartir?

Segunda oportunidad de registrar.

¿Apareció nuevamente el impulso de mostrarte? ¿Fue similar al día anterior o completamente diferente?

Anotá todos los detalles que recuerdes. La memoria es parte del proceso de observación.



A veces el patrón se repite con exactitud. Otras veces, cambia de forma. Ambas cosas son información valiosa..

Las Excusas Que Aparecen

"No está bien todavía"

La perfección como escudo protector

"No es el momento"

El tiempo como excusa infinita

"Qué van a pensar"

La mirada del otro como freno

Otra excusa

Cada persona tiene su versión única

Las excusas son mecanismos de protección. No las juzgues. Simplemente observá cuál aparece más frecuentemente en tu caso. ¿Hay una que se repite? ¿Es siempre la misma voz la que habla?



El Cuerpo Habla Primero

Antes de que tu mente formule la excusa, tu cuerpo ya está reaccionando. Las sensaciones físicas son información pura, sin filtro.



Garganta

Cerrada, nudo, como si las palabras no pudieran salir



Pecho

Oprimido, peso, dificultad para respirar profundo



Estómago

Revuelto, vacío, mariposas o náuseas



Cabeza

Confusión, bloqueo mental, niebla

¿DÓNDE en tu cuerpo lo sentiste? Registrá la zona específica. Si es en más de un lugar, anotá todos. El cuerpo tiene su propio mapa emocional.

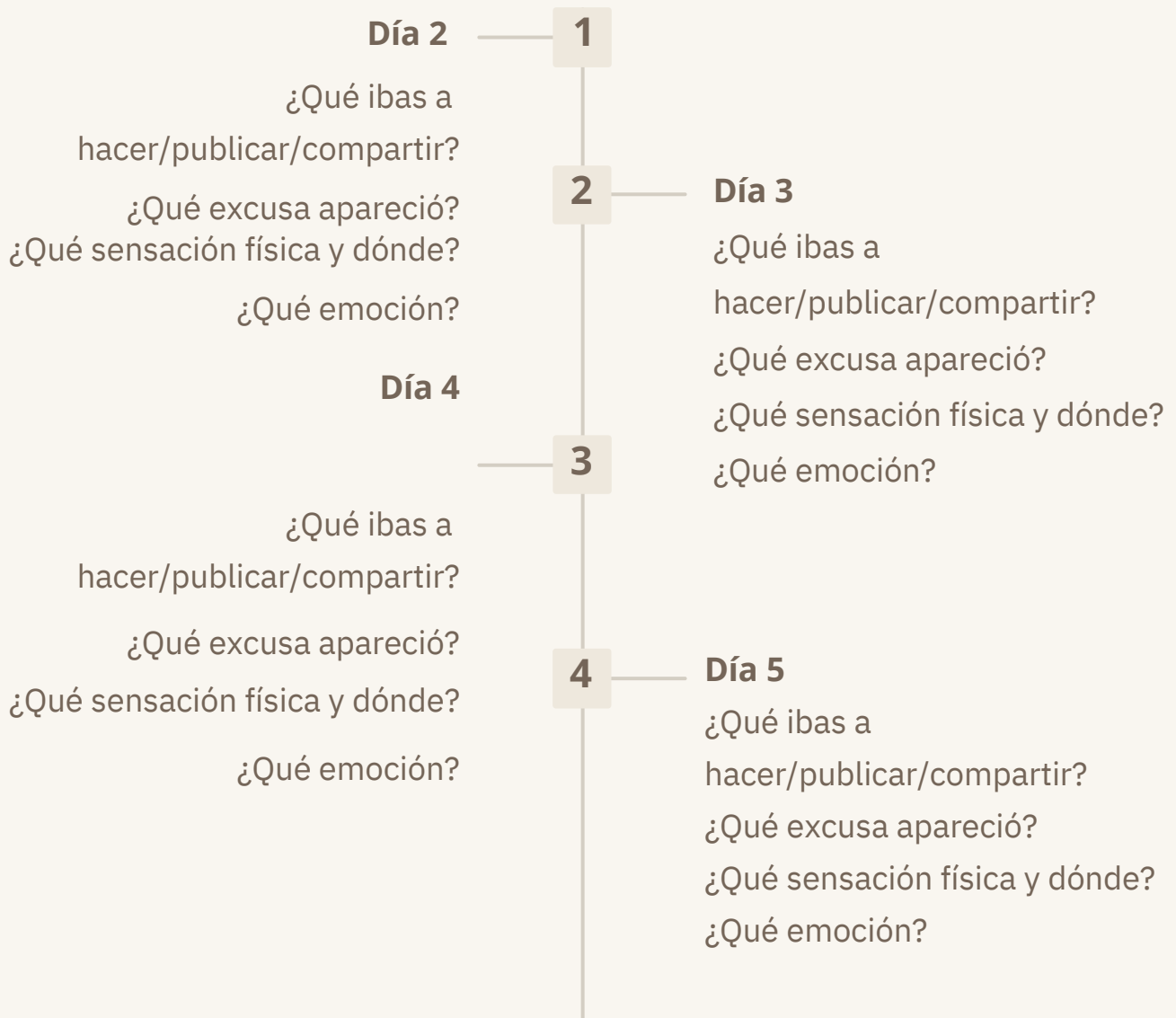
La emoción debajo de la sensación

- **Miedo:** A ser juzgada, rechazada, o expuesta
- **Vergüenza:** No ser suficiente o estar haciendo algo mal
- **Culpa:** Por querer destacar o tomar espacio
- **Enojo:** Contra vos misma o contra la situación
- **Tristeza:** Por no poder ser quien realmente sos
-

En una palabra, ¿qué emoción estaba abajo de eso? A veces es una mezcla, pero intentá identificar la principal.

Días 2, 3, 4 y 5: El Patrón Se Revela

Ahora que conocés la estructura de observación, repetila durante los próximos días. Cada día es una nueva oportunidad de ver tu patrón con más claridad.



No te preocupes si algunos días no tenés nada para registrar. O si tenés múltiples momentos en un solo día. Todo es información.



Reflexión Antes de la Sesión

Ahora es momento de mirar el conjunto. Tomá tus registros de los últimos días y buscá los hilos que conectan cada momento.

Preguntas guía para tu reflexión:

- ¿Hay un patrón que se repite?
- ¿La sensación aparece siempre en el mismo lugar del cuerpo?
- ¿La excusa es siempre la misma o varía? ¿Hay una emoción dominante?
- ¿En qué contextos aparece más el patrón?

No necesitás tener todas las respuestas. Esta reflexión es solo el comienzo del proceso de descodificación.


Tu Espacio de Observación Personal

Patrones que observo

Anotá aquí las repeticiones, los temas recurrentes, las conexiones que ves entre tus diferentes momentos de invisibilidad.

Lo que más me sorprende

¿Hay algo que te llamó la atención al revisar tus registros? ¿Algo que no esperabas descubrir sobre vos misma?

 **Este espacio es solo tuyo. No hay juicios, no hay errores. Solo observación amorosa de tu proceso.**

Lo Que Estás Construyendo

01

Observastesin juzgar

El primer pasofue simplemente VER lo que está pasando, sin tratar de cambiarlo de inmediato.

03

Reconociste tus excusas

Reconociste tus excusas
Las voces de protección que te mantienen invisible ahora tienen nombre.

02

Identificaste tus sensaciones

Aprendiste a escuchar lo que tu cuerpo te dice antes de que tu mente racionalice.

04

Encontraste tus patrones

Encontraste tus patrones
Los hilos invisibles que conectan tus momentos de retracción están ahora visibles.

Este trabajo de observación que hiciste no es pequeño. Es el fundamento de todo lo que viene. Porque no podés transformar lo que no podés ver.

Traé estos registros a la sesión del 13 de noviembre. Cada detalle que anotaste, cada sensación que identificaste, cada patrón que descubriste es material valioso para tu descodificación.

Lo que hiciste hasta ahora ya es un acto de valentía. Mirarte con honestidad, sin huir, sin maquillar, es el primer paso hacia la visibilidad real.

El jueves 13 trabajamos exactamente con esto.

Todo lo que observaste, todo lo que sentiste, todo lo que registraste va a tener un lugar y un propósito en nuestra sesión.

No vas a llegar sin preparación. Vas a llegar con un mapa detallado de tu propio patrón de invisibilidad. Y ese mapa es exactamente lo que necesitamos para descodificarlo que te mantiene oculta.



Yaviste

Lo que antes era
automático



Yaubicaste

Dónde vive en tu
cuerpo



Ahora descodificamos

Para que puedas
mostrarte

Te veo ahí.