

Cuaderno de Libertad Cervical

7 días con el Método SOMMER®

Por Beatriz Sánchez Quílez

Fecha de creación: 15/05/2025

■■■■ Bienvenida al Cuaderno de Libertad Cervical

Este cuaderno está diseñado para acompañarte durante 7 días mientras aplicas el Método SOMMER®.

Cada día incluye espacio para registrar tus sensaciones, alivios, y reflexiones. Aquí empieza tu transformación.

■ Día 1

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento

■ Día 2

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento

■ Día 3

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento

■ Día 4

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento

■ Día 5

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento

■ Día 6

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento

■ Día 7

- ¿Qué ejercicio(s) del Método SOMMER® he practicado hoy?
- ¿Qué he sentido en mi cuerpo después?
- ¿Cómo estaba mi dolor al empezar el día? ¿Y al terminar?
- ¿Qué emoción he notado hoy al cuidarme?
- Reflexión libre / Dibujo / Agradecimiento