

# LAS 20 SENSACIONES VISCERALES

Contexto Somático — Lo que el cuerpo sintió en el momento del impacto

#	SENSACIÓN	SEÑAL PRIMITIVA	EXPERIENCIA TRAUMÁTICA
1	<b>ABANDONO</b>	Separación de la manada	"Me dejaron", "Nadie vino por mí"
2	<b>AGRESIÓN</b>	Territorio invadido	"Me atacaron", "Violaron mi espacio"
3	<b>VACÍO</b>	Pérdida de cría/pareja	"Me arrancaron algo", "Quedé hueco"
4	<b>SOLEDAD</b>	Aislamiento del grupo	"Nadie me entiende", "Estoy completamente solo"
5	<b>FRUSTRACIÓN</b>	Bloqueo en la caza	"Hago y nada funciona", "No puedo avanzar"
6	<b>IMPOTENCIA</b>	Parálisis de presa	"No pude hacer nada", "Estaba paralizado"
7	<b>INSATISFACCIÓN</b>	Hambre que no sacia	"Nada me llena", "Siempre falta algo"
8	<b>VULNERABILIDAD</b>	Sin refugio	"Quedé expuesto", "Sin protección"
9	<b>HAMBRE</b>	Escasez de alimento	"No había suficiente", "No iba a alcanzar"
10	<b>PERSECUCIÓN</b>	Presa acechada	"Me perseguían", "No podía escapar"
11	<b>AMOR DIFÍCIL</b>	Vínculo con peligro	"Lo amo pero me destruye"
12	<b>ANGUSTIA</b>	Amenaza invisible	"Algo malo va a pasar", "No puedo respirar"
13	<b>IRA</b>	Defensa territorial	"Quería explotar", "Hervía la sangre"
14	<b>INFELICIDAD</b>	Ambiente sin recursos	"Nada me hace feliz", "Todo es gris"
15	<b>DESVALORIZACIÓN</b>	Lugar bajo en jerarquía	"No valgo", "Soy menos"
16	<b>TRAICIÓN</b>	Ataque desde la manada	"Me clavaron puñal por la espalda"
17	<b>■■ RENDICIÓN</b>	Programa de muerte	"Ya no puedo más", "Me quiero morir"
18	<b>CASI MUERTE</b>	Roce con depredador	"Casi no lauento"
19	<b>HUMILLACIÓN</b>	Expulsión de la manada	"Me exhibieron", "Ya no soy parte"
20	<b>DESV. ESTÉTICA</b>	Rechazo de apareamiento	"Mi cuerpo está mal", "Soy feo/a"

**IMPORTANTE:** La palabra EXACTA activa la red neuronal correcta. Si el cuerpo registró "vulnerabilidad" pero dices "miedo", no hay liberación completa. Siempre preguntar: "¿Hay OTRA sensación asociada?"