

TARJETAS DE BOLSILLO — SET 1

Recortar por líneas • Laminar opcional

T1

LAS 8 FASES TRSB

1→2→3→4→5→6→7→8

Historia • Preparación
Evaluación • Procesamiento
Instalación • Chequeo
Cierre • Reevaluación

REVERSO

1. Historia y Conceptualización
2. Preparación y Estabilización
3. Evaluación de Memoria
4. Desensibilización
5. Instalación Creencia
6. Chequeo Corporal
7. Cierre de Sesión
8. Reevaluación

T2

LAS 4 FASES PONS

FOCO → PUNTO → PROCESAR → CERRAR

1. Identificar sensación corporal
2. Encontrar punto ocular
3. Mirada fija + silencio
4. Verificar + orientar presente

REVERSO

FASE 1: Foco Somático
Escaneo corporal, localizar sensación

FASE 2: Búsqueda del Punto
Barrido H y V, encontrar activación

FASE 3: Procesamiento
Mirada FIJA, atención en sensación

FASE 4: Cierre
Verificar intensidad, respirar

T3

MI TRÍADA COGNITIVA

MEMORIA
+ CREENCIA LIMITANTE
+ CREENCIA ADAPTATIVA

Los 3 elementos antes de procesar

REVERSO

MEMORIA: _____

LIMITANTE: _____

"No soy suficiente", "Es mi culpa"...

ADAPTATIVA: _____

"Hice lo mejor que pude"...

T4

LAS 7 COORDENADAS

¿CUÁNDO? → ¿QUÉ TIPO?
¿SENSACIÓN? → ¿QUIÉN?
¿QUÉ PASÓ? → ¿SIGNIFICÓ?
¿PARA QUÉ SIRVE HOY?

Context Engineering

REVERSO

1. CUÁNDO (4 niveles temporales)
2. QUÉ TIPO (13 hologramas)
3. SENSACIÓN (20 viscerales)
4. QUIÉN (persona involucrada)
5. QUÉ PASÓ (tipo evento)
6. SIGNIFICÓ (creencia)
7. FUNCIÓN (para qué hoy)

TARJETAS DE BOLSILLO — SET 1 (continuación)

T5

PREGUNTA DEL MILAGRO

"Si esta noche,
mientras duermes,
ocurriera un MILAGRO..."

REVERSO

¿Qué sería lo PRIMERO
que notarías diferente?

Antes de abrir los ojos

En tu cuerpo

Al levantarte

¿Qué notarían OTROS?

T6

ESCALAS NAE / NCI

NAE: Nivel Activación Emocional

0 ←————→ 10

>Neutral Máxima perturbación

NCI: Nivel Convicción Interna

1 ←————→ 7

>Falso Totalmente verdad

REVERSO

NAE — ¿Cuánta perturbación?

0-1: Sin carga

4-6: Moderada

7-10: Alta (precaución)

NCI — ¿Cuánto lo SIENTES verdad?

1-3: No lo creo

5-7: Lo siento verdad

T7

PUNTO DE RECURSO

Cuando te desregules:
MIRA ARRIBA

El punto de recurso está
generalmente ARRIBA

REVERSO

POSICIÓN DE RECURSO:

■ ARRIBA = CALMA
(generalmente)

Si te abrumas:

1. Mueve ojos ARRIBA
2. Respira lento
3. Cuando estés mejor, regresa

T8

AUTOCUIDADO POST-PROCESAMIENTO

- ✓ HIDRÁTATE abundante
- ✓ DESCANSA bien (8h+)
- ✓ MUÉVETE suave
- ✓ NO alcohol/sustancias

24-48 horas

REVERSO

El procesamiento CONTINÚA
después de la sesión

Sueños vívidos = normal

Emociones cambiantes = normal

Memorias emergentes = normal

Si te abrumas: RECURSOS