

# 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 vividos = normal  
Emociones cambiantes = normal  
Memorias emergentes = normal

Si te abrumas: RECURSOS