

LAS 20 SENSACIONES VISCERALES

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

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