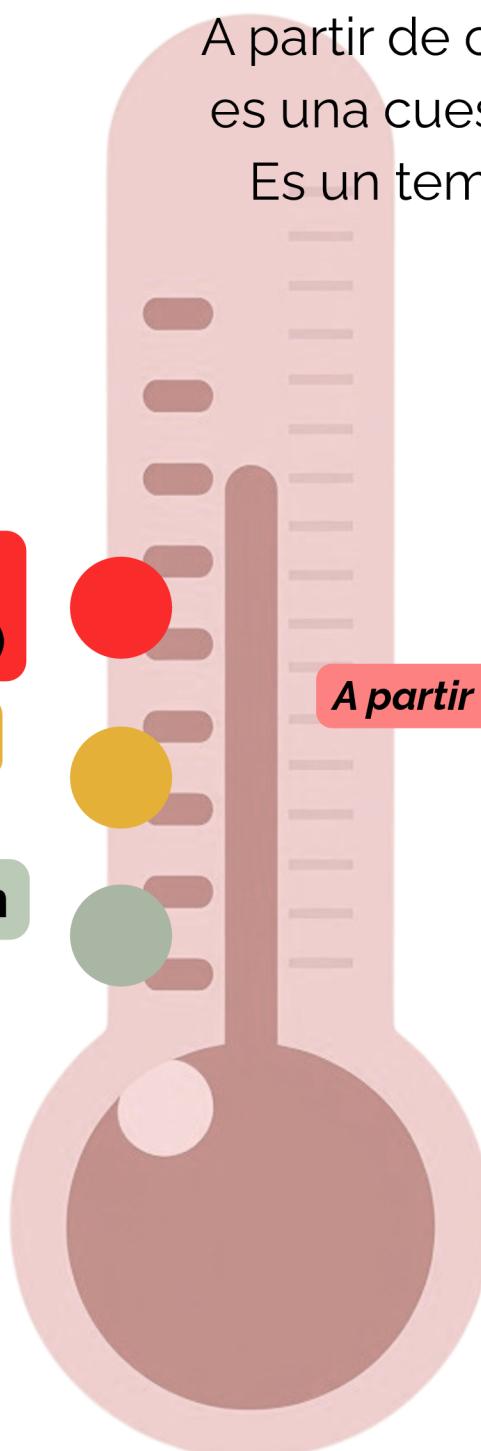


Termómetro cuerpo y emociones

Imagina que tu regulación es como un termómetro interno. Cuando está bajo, tienes margen. Cuando sube demasiado, el cuerpo entra en modo supervivencia.

A partir de cierto punto, ya no es una cuestión de voluntad. Es un tema de seguridad.

- 7-10 → **desregulación (el cuerpo reacciona)**
- 5-6 → **límite (el cuerpo avisa)**
- 0-4 → **regulación suficiente**



¿Cuál es el primer momento en el que notas que, hagas lo que hagas, tu cuerpo ya no puede sostener más?

- ¿Qué señal corporal aparece primero?
- ¿Qué pensamiento automático se activa?
- ¿Qué impulso te lleva a huir o atacar?

Paro y me cuido
7-10 → desregulación

Me protejo
5-6 → límite

Puedo sostenerme
0-4 → regulación suficiente

