

## 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.

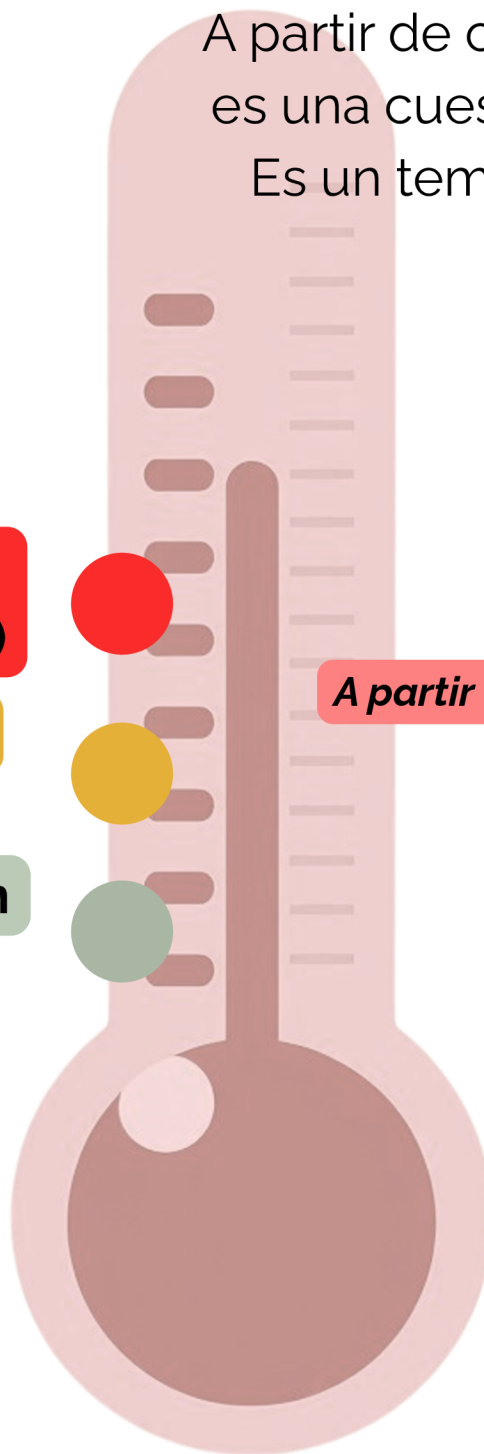
A partir de cierto punto, ya no es una cuestión de voluntad. Es un tema de seguridad.

**7-10 →  
desregulación (el  
cuerpo reacciona)**

**5-6 → límite (el  
cuerpo avisa)**

**0-4 → regulación  
suficiente**

*A partir de aquí, me protejo.*



**¿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**

