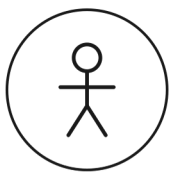


Mi mapa interior

Paso 1· En cada zona, marca lo que te suene, añade lo tuyo y señala cuánto pesa hoy. No es un test ni un diagnóstico: es una forma de ordenarlo quevives.



Cuerpo

lo que notofísicamente

¿Qué me dice mi cuerpo?

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| ☐ Duermo mal | ☐ Cansancio | ☐ Tensión o dolor |
| ☐ Como distinto | ☐ Poca energía | ☐ Me muevo poco |

Una palabra: _____

¿Cuánto pesa hoy? poco ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ mucho



Pensamientos

lo que me digo

¿Qué pasa por mi cabeza?

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Le doy vueltas a todo | ☐ Me critico | ☐ Pienso lo peor |
| ☐ Me cuesta concentrarme | ☐ Mente en blanco | ☐ Me comparo |

Una palabra: _____

¿Cuánto pesa hoy? poco ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ mucho



Emociones

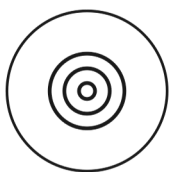
lo que siento

¿Qué estoy sintiendo?

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Tristeza | ☐ Ansiedad | ☐ Irritación |
| ☐ Vacío | ☐ Culpa | ☐ Agobio |

Una palabra: _____

¿Cuánto pesa hoy? poco ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ mucho



Vida interior

lo que necesito y valoro

¿Qué necesito por dentro?

- | | | |
|--|------------------------------------|--|
| ☐ Sentido o rumbo | ☐ Calma | ☐ Tiempo para mí |
| ☐ Hacer lo que me gusta | ☐ Descansar | ☐ Que me escuchen |

Una palabra: _____

¿Cuánto pesa hoy? poco ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ mucho



Entorno

personas, trabajo, casa...

¿Qué hay a mi alrededor?

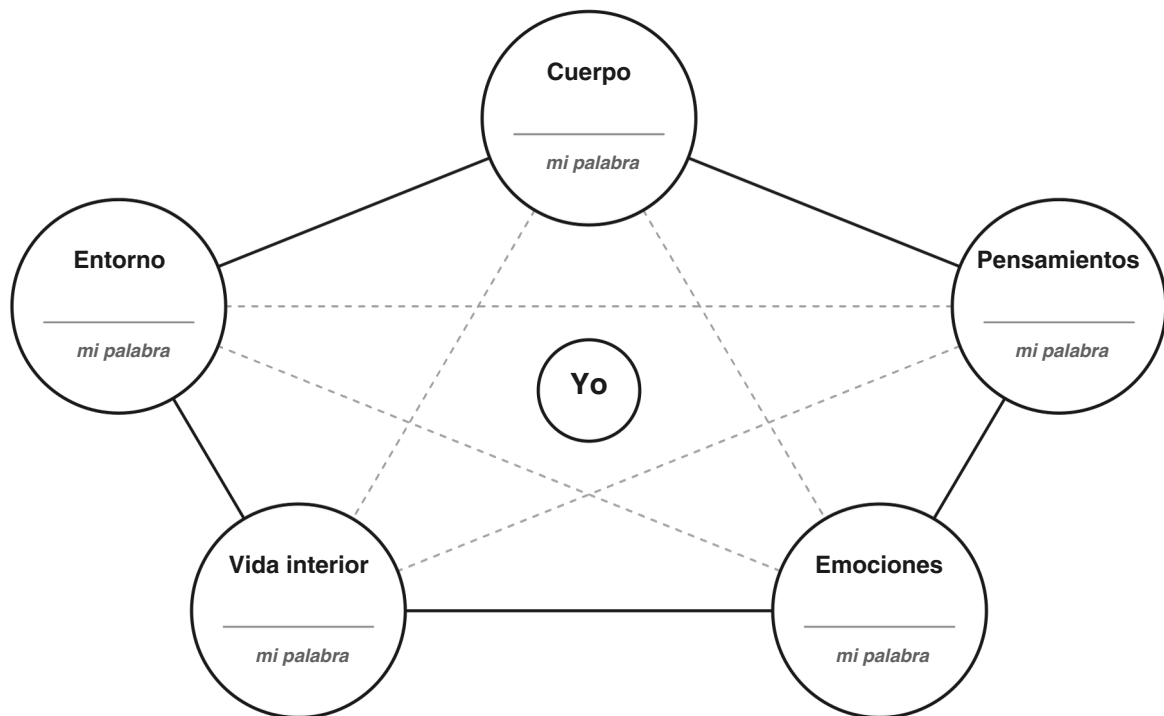
- | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------------|
| ☐ Trabajo | ☐ Relaciones | ☐ Casa |
| ☐ Dinero | ☐ Falta de tiempo | ☐ Soledad |

Una palabra: _____

¿Cuánto pesa hoy? poco ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ mucho

Conexiones y punto de partida

Paso 2 · Escribe en cada círculo la palabra que marcaste para describir que sientes. Luego sigue las líneas y dibuja una punta de flecha donde notes que una zona empuja a otra. Puedes añadir las líneas que falten.



Ejemplo: *duermo mal (Cuerpo) → pienso más negativo (Pensamientos), me aílo (Entorno)*

Paso 3 · Mira el mapa

La zona con más peso o más flechas es: ☐ Cuerpo ☐ Pensamientos ☐ Emociones ☐ Vida interior ☐ Entorno

Lo más pequeño que, si cambiara, aliviaría otras cosas:

Mi posible punto de partida

Sin presión: es una hipótesis para probar, no una obligación.

Esta semana podría probar...

Algo que me ayudaría tener cerca...

Lo haré: ☐ hoy ☐ mañana ☐ esta semana ☐ cuando tenga energía

Esto no es un test ni un diagnóstico. Es una forma de ordenar lo que vives. Si sientes que es demasiado, hablar con un profesional de la salud puede ayudarte.