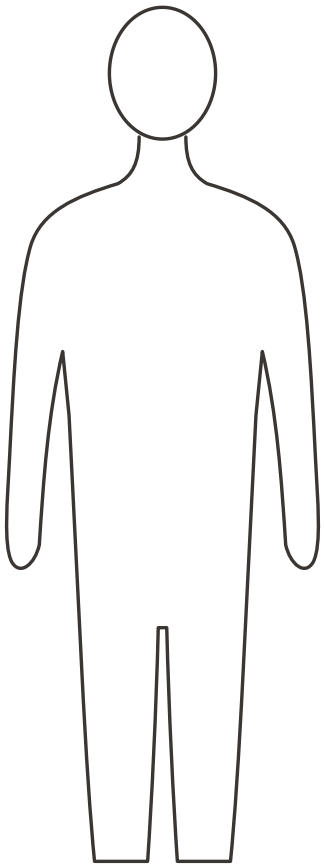
El mapa del cuerpo

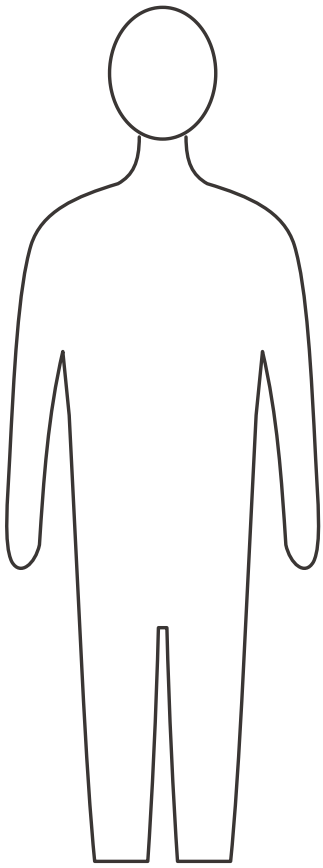
Las emociones también se sienten en el cuerpo. Colorea estas dos siluetas pensando en lo que sientes ahora, o en un momento concreto de hoy.

Con un color cálido: dónde notas más (calor, tensión, latido, energía)

Con un color frío: dónde notas menos (peso, frío, cansancio, vacío)



MÁS



MENOS

Fecha y hora: _____

La emoción, si tiene nombre: _____

Qué estaba pasando: _____

Lo que me sorprende del mapa: _____

Si lo repites unos días, quizá aparezcan patrones. Durante una reducción, algunas sensaciones del cuerpo pueden ser síntomas de retirada: apúntalas también en el diario de síntomas y coméntalas con quien te receta.

Experiencia

De dónde sale: en un estudio con 701 personas de Finlandia, Suecia y Taiwán, cada emoción dio un mapa del cuerpo distinto, y los mapas se parecían entre culturas (Nummenmaa y otros, *PNAS*, 2014). Usarlo como ejercicio personal es una propuesta de Tu escalera.