

Guía de aprendizaje

Patrones corporales que sostienen un rol

La sesión utiliza el cuerpo emocional y físico para observar traumas inconscientes, reconocer roles repetidos y soltar el deseo de ayudar que mantiene a la persona atrapada

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué idea de «Reconocer patrones corporales» puedes explicar con tus propias palabras?
2. ¿Qué idea de «Escuchar el cuerpo emocional» puedes explicar con tus propias palabras?
3. ¿Qué idea de «Observar el cuerpo físico» puedes explicar con tus propias palabras?

Capítulos

00:00:00 · Reconocer patrones corporales

00:12:04 · Escuchar el cuerpo emocional

00:24:08 · Observar el cuerpo físico

00:36:12 · Identificar traumas inconscientes

00:48:17 · Detectar roles repetidos

01:00:21 · Soltar el deseo de ayudar

01:12:25 · Recuperar libertad personal

01:24:29 · Integrar una nueva posición