EXPERIENCING

Desconexión dorsal o evitación cognitiva

Organización cognitiva y baja activación emocional

Habla de otros, de ideas o eventos 1

Mover de: externo → autorreferencia

"¿Y en ti… cómo se vive eso?"
"¿Dónde te toca eso a ti?"

Habla de sí, pero sin emociones 2

Mover de: descripción → experiencia interna

"Cuando dices eso… ¿cómo se siente en ti ahora mismo?" "¿Dónde lo notas en tu cuerpo?"

Expresa emociones en relación a circunstancias externas 3

Mover de: reacción → experiencia interna

"Esa emoción… ¿cómo se siente en tu cuerpo ahora?"

Se centra en sus emociones y pensamientos 4

Mover de: autoobservación → sensación sentida

"Eso que notas… ¿cómo se siente exactamente por dentro?"

Activación regulada y acceso a la memoria implícita. Inicia la reorganización

Curiosidad por su experiencia interior

Sostener el proceso, no moverlo

"Tómate un momento… quédate ahí…" A ver cómo es eso…"

5 **Felt Sense**

Consciencia de sentimientos y significados implícitos 6

Afianzar integración

"Checa si eso encaja…"
"¿Es así… o necesita ajustarse?"

Felt Shift

Integración de lo implícito y reorganización autonómica

Safe&Sound Protocol México 7

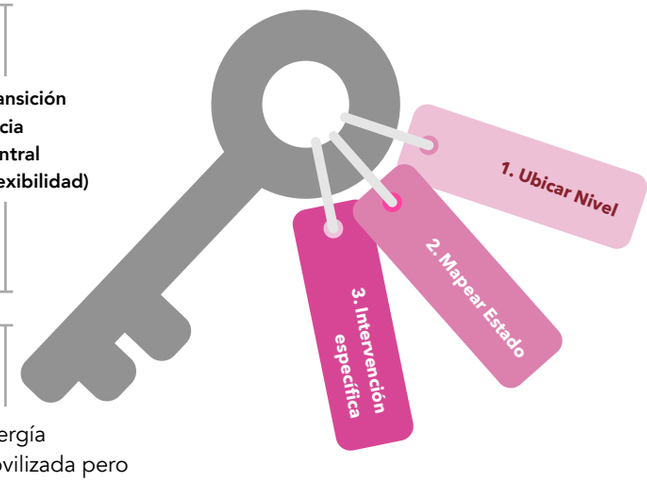
Autocomprensión continua que da perspectiva a nuevas experiencias

Consolidar el cambio

"Quédate un momento con eso…"

Conexión Expansión ventral

Transición hacia ventral (flexibilidad)



Energía movilizada pero ni integrada