



# De la historia A la Experiencia

## Historia

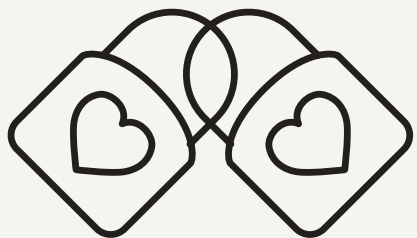
¿Qué sucedió?



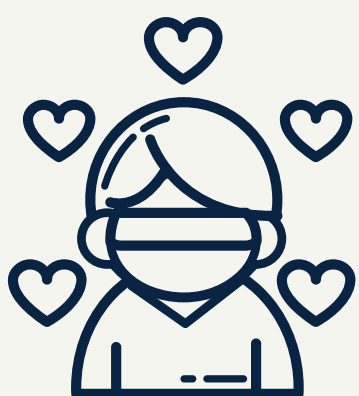
¿Qué imagino sobre esta situación?



¿Qué siento ante ella?



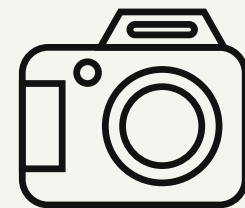
¿Qué sensaciones aparecen?



## Experiencia



¿Qué pensamiento o idea base está presente?



¿Qué imagen vería si fuese una foto?



¿Cuál de estas emociones se acerca a mi sentir?

Miedo      Tristeza  
Ira          Alegría  
Sorpresa    Asco



¿Qué siento en mi aspecto físico?