



Questionario – Clase 5: Volver a ti desde Makom

1. Detectar Yesod activo

¿Qué situación actual te está movilizanado emocionalmente? ¿Qué emoción aparece con más fuerza?

2. Desarmar la ilusión

¿Qué estás asumiendo como verdad?

¿Qué necesitas del otro o del resultado?
¿Es un hecho real o una interpretación?

3. Volver a la Yud

Después de la pausa: ¿Qué cambia en tu percepción?

4. Activar Tiferet

Si no estuvieras en esa emoción: ¿qué elegirías hacer?

5. Ordenar tu Makom

Delante: ¿Qué enfrentas?

Detrás: ¿Qué sueltas?

Arriba: ¿Tu intención?

Abajo: ¿Acción concreta?

6. Integración

¿Qué fue lo más revelador?

¿Dónde reaccionabas desde la herida?

¿Qué es alinearte para vos?

Cierre

No viniste a mejorar tu historia, viniste a dejar
de vivir dentro de ella.