MÉDICO MENTOR
MEDICINA DEL BIENESTAR

CONVERSANDO CON LA CRISIS

Una vez realizada la técnica guiada, conecta con todas las sensaciones que has vivenciado y contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué información te trae esta crisis? ¿Qué te está diciendo? ¿Cuál es su significado más profundo?

¿Qué cambios te pide o te propone?

¿Qué miedos u obstáculos aparecen ante ese cambio?

¿Qué horizontes nuevos te trae? ¿Qué puedes llegar a ser? ¿Qué nueva persona surge de ti cuando eso se da ya?

¿Cómo vas a hacer el cambio? ¿Qué pasos vas a dar para lograrlo?