

CHECKLIST PARA COMENZAR A DESCUBRIR EL MENSAJE DE TUS SÍNTOMAS

Conecta con tu
cuerpo y siente las
respuestas



¿Buscas qué "significa en Biodescodificación" tus síntomas y no sabes qué más hacer después?

¿Te pierdes intentando identificar qué emociones pueden estar detrás de tu malestar físico?

¿Crees que entiendes conceptos, pero aun así tu cuerpo sigue expresándose a través del dolor o el síntoma?

Esta checklist no es un diccionario ni una interpretación rápida.

Es un primer recorrido de **autoobservación consciente** por tus pensamientos, emociones y vivencias corporales.



Con ella podrás:

- tomar conciencia del posible estrés emocional que tu cuerpo está sosteniendo y que puede estar relacionado con tu malestar físico,
- empezar a ordenar lo que piensas, sientes y vives frente al síntoma,
- crear una base clara y honesta antes de iniciar, si así lo decides, un proceso profundo de biodescodificación,
- dejar de dar vueltas mentalmente y empezar a escuchar al cuerpo con más coherencia.

No se trata de “entenderlo todo”.

Se trata de empezar a mirar bien.



MODO DE EMPLEO:



No requiere conocimientos previos.
Solo una disposición **honest**a a mirarte.

Bueno... y algo para escribir.

Pero sin ganas de conectar con lo que de verdad te pasa, no vas a anotar nada relevante. Así que asegúrate primero de eso.

¿Ya estás ahí?

Entonces seguimos.

Antes de continuar, una **aclaración importante**:

Esta checklist **no sustituye un proceso** terapéutico de biodescodificación, ni psicológico ni médico. Es un paso previo de autoobservación y toma de conciencia. Un espacio para empezar a escuchar lo que tu cuerpo está expresando, no para resolverlo todo.

Si deseas reducir de forma profunda el estrés emocional asociado a tu síntoma, es importante hacerlo acompañada por una profesional formada en biodescodificación.

Este documento abre la puerta.

El trabajo real sucede en el proceso.

MODO DE EMPLEO:








Y una última cosa antes de empezar.
Si te apetece saber quién soy y cómo llegué a la biodescodificación, al final del documento te cuento un poco más de mí.

Y si ahora mismo lo único que quieres es ir directa a la checklist, pasa a la siguiente página.



BIODESCODIFICACIÓN Checklist

Empezamos con el cuestionario inicial.
Responde a estas preguntas sin prisa pero sin pausa.

- | | ➤ SÍ | ➤ NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
|  ¿Tengo un problema de salud concreto? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  ¿Sé desde cuándo lo tengo?
Si no lo sabes ahora mismo, tómate tu tiempo para recordarlo. Toma referencia con algún hecho importante de tu vida, por ejemplo, ¿antes de dejarlo con tu ex ya te pasaba? ¿Cuando tuviste a tu primer hijo? ¿Cuando ibas al instituto? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  ¿Vivo con más estrés del que quisiera? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  ¿Hay algo que llevo guardado en mi corazoncito desde hace demasiado tiempo y solo yo lo sé? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  ¿Voy a abrir mi mente y mi corazón para recibir el aprendizaje que me trae este dolor o malestar? (si es que no, este el mejor momento para ir a ver una peli o a dar un paseo ¡Hasta luego!) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Ha sido fácil? Pues vamos a profundizar un poco más



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist



¿Cuál es el síntoma concreto que me atormenta?



¿Desde cuándo lo tengo? (no vale poner "desde siempre")



¿Qué es lo más estresante que viví antes de tener el síntoma?

Hay dos opciones: que lleves viviendo una situación de poco estrés, pero la estés viviendo desde hace demasiado tiempo,

o que hayas vivido un hecho totalmente impactante que ha marcado un antes y un después en tu vida.



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist



Como explico en mi primer libro "*Películas Mentales: libérate de los dramones que te montas y afectan a tu salud*" hace más de cien años, que los padres de la psicósomática y del psicoanálisis, Georg Groddeck y Sigmund Freud

"establecieron el vínculo entre los órganos del cuerpo y las emociones que

no se saben poner en palabras,

no se quieren poner en palabras

o no se pueden decir

en el momento de una vivencia de mucho estrés."

Esto que se descubrió cuando no había laboratorios sofisticadísimos parece que ha caído en el olvido para muchos.

La Biodescodificación tiene una de sus bases fundamentales en el psicoanálisis y por eso pone toda su atención en **liberar las emociones silenciadas en situaciones de gran estrés.**

Ahora vamos a poner el foco sobre aquellas emociones que tienes la mala costumbre de callar.

Nos centraremos en las emociones que reconoces con más facilidad en el cuerpo: **rabia, tristeza, miedo, asco y alegría.**



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist



¿Suelo reprimir estas emociones?

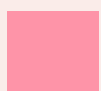
	SÍ	NO
Rabia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tristeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miedo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alegria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



¿Para qué las reprimo? (para que no se enfaden conmigo, para no preocupar a nadie...)



¿De tanto reprimirlas o a veces se vuelven en mi contra?



Sí, muchas veces exploto de malas formas por callarme tanto



No. Lo tengo todo controlado



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist



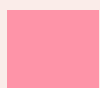
¿Quiénes son esas personas a las que nunca les digo lo que siento?



¿Qué conseguiría yo poniendo esas emociones y sentimientos en palabras?



Además de todo eso que callo, también tengo un deseo profundo de que alguien en concreto cambie. Y como no lo hace, me enfado mucho con esa persona y con el mundo. ¿Es así?



Sí, tengo claro quién tiene que cambiar



No, no quiero. Lo tengo que hacer yo

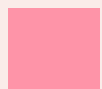


BIODESCODIFICACIÓN

Checklist



Sé que cambiar a otra persona NO es el objetivo de ninguna terapia ni camino de desarrollo personal.



Sí, pero sería tan fácil si cambiasen los demás...



Me acabo de enterar



Después de este pequeño proceso ¿qué piensas que te está diciendo tu cuerpo con ese dolor o malestar?



Si ahora mismo no lo tienes claro, no pasa nada.

Este tipo de comprensión no suele ser inmediata. A veces necesita reposar, ordenarse y desplegarse con el paso de los días.

Y si en algún momento sientes que necesitas acompañamiento profesional para profundizar en lo que ha aparecido, aquí puedes informarte sobre mis sesiones individuales [pinchando aquí](#)



Conóceme

Soy María Pilar Sánchez, psicóloga especializada en medicina psicosomática y biodescodificación. En 2010 aprendí (no por teoría, sino por necesidad) a escuchar el lenguaje de mi cuerpo.



Fue la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica los que, en aquel momento, apagaron por completo el brillo de mi vida. El dolor y el cansancio constantes lo ocuparon todo. Y, aunque entonces no podía verlo así, también fue la experiencia que me llevó a la comprensión más profunda que he tenido nunca.

A través de la biodescodificación comencé a ordenar el caos que había en mis pensamientos, mis emociones y mi manera de vivir el estrés. Poco a poco recuperé la alegría de vivir y, con el tiempo, los síntomas desaparecieron.

Llevo 15 años sin rastro de las enfermedades y acompañando de forma profesional a personas que necesitan escuchar y comprender lo que su cuerpo está expresando.

Para mí, la escucha del cuerpo no es solo una herramienta terapéutica.

Es una forma de vivir, de mirar y de acompañar.

Y sí, me apasiona.

Conóceme

Soy la autora de cuatro libros que puedes encontrar en Amazon:

"Películas Mentales: libérate de los dramones que te montas y afectan a tu salud"

"Desmontando Películas Mentales: 33 películas a las que poner fin en tu mente para ser más feliz",

"Peliculea tu Vida": ejercicios para reducir tus dramas mentales y ser tan feliz como deseas

y "Descubre el sentido de tu vida a través de tus síntomas"

Y si aún quieres aprender más sobre **BIODESCODIFICACIÓN** puedes seguir este curso práctico y gratuito que está en mi canal de Youtube [María Pilar Sánchez](#)

También puedes seguirme en instagram [@mariapilarbio](#) donde todas las semanas subo contenido nuevo.

ESCUCHA A TU
CUERPO Y
RECUERDA:
LA MENTE
MIENTE,
EL CUERPO NO

