

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 consciencia del posible estrés emocional que tu cuerpo está sosteniendo y que puede estar relacionado con tu malestar físico.

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.

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

¿Ya estás ahí?

Entonces seguimos.

Pero 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.

BIODESCODIFICACIÓN




Checklist

Como te he comentado, esta checklist no es un test y no tiene puntuaciones ni resultados.

No se trata de marcar más o menos casillas ni de llegar a ninguna conclusión ahora.

Úsala solo como una forma de observarte y detectar si hay aspectos de tu historia que merecen ser mirados con más calma y en el orden adecuado.

Marca lo que reconozcas, sin analizarlo todavía:

-  Tengo un síntoma o malestar físico recurrente.
-  Siento que vivo con más tensión de la que me gustaría.
-  Intuyo que hay cosas que no he podido expresar del todo.



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist

Respecto a tu síntoma:

- Recuerdo más o menos cuándo apareció.
- Sé que hubo un “antes y después” en mi vida.
- No tengo claro cuándo empezó.

Antes de que apareciera el síntoma:

- Estaba atravesando una situación difícil o desestabilizante.
- No fue algo puntual, sino una situación mantenida.
- En ese momento sentí que no tenía muchas opciones.



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist

En relación con esa etapa de tu vida:

- Sentí que tenía que “aguantarme”.
- Preferí callar para no complicar más las cosas.
- Seguí funcionando aunque por dentro no estaba bien.

Hoy en día:

- Reacciono de forma intensa en situaciones aparentemente “pequeñas”.
- Siento que algo se me “acumula” por dentro.
- Hay momentos en los que estallo o me bloqueo sin entender bien por qué.



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist

Antes de que el síntoma se hiciera evidente:

- Mi cuerpo ya daba pequeñas señales que no atendí.
- Normalicé molestias pensando que “no era para tanto”.
- Seguí adelante ignorando avisos físicos o cansancio.

En distintos momentos de mi vida:

- He vivido situaciones parecidas con personas o contextos diferentes.
- Siento que ciertas historias se repiten aunque cambien los protagonistas.
- Me veo reaccionando de forma similar ante conflictos distintos.



BIODESCODIFICACIÓN

Checklist

Ahora mismo:

- Tengo la sensación de que “esto no va solo de lo físico”.
- Intuyo que el cuerpo está intentando decir algo que no sé escuchar aún.
- Siento que necesito orientación para no perderme en el proceso.

En relación con lo que estoy viviendo:

- He sentido que estaba llegando a mi límite.
- He seguido sosteniendo una situación aunque ya no podía más.
- El cuerpo ha tenido que “frenarme” de alguna manera.



BIODESCODIFICACIÓN Checklist

Si te has reconocido en varios puntos de esta checklist, es porque tu cuerpo no está reaccionando al azar.

Y es que el problema no suele ser la falta de información, sino intentar entender desde la mente algo que necesita otro tipo de comprensión.

Cuando el cuerpo empieza a expresarse a través de un síntoma, muchas personas buscan **explicaciones rápidas, conexiones lógicas** o respuestas que tranquilicen.

Pero el lenguaje del cuerpo no funciona así.

Si se intenta descifrar desde lo mental lo que se registró en una vivencia desestabilizante, lo habitual es quedarse dando vueltas sin salida.

Por eso, es importante saber cómo avanzar en este camino. Te cuento más en el vídeo ;)



RECUERDA: LA MENTE MIENTE, EL CUERPO NO

