

Mis tres ejes

Se llena a mano, sola, y antes de la sesión. Dale al menos treinta minutos: no es rellenar casillas, es pensar y sentir con calma. Lo que se escribe con prisa sale en el 95%. De tres a cinco sentimientos por situación, los más fuertes desde el último círculo, y pueden contradecirse entre sí sobre una misma situación.

	Sentimientos 3 a 5 palabras · pueden contradecirse	Qué lo provocó Hechos, no interpretación	Por qué me importa Aquí está el 5%
DINERO Y TRABAJO			
DINERO Y PAREJA O FAMILIA			
DINERO Y YO MISMA			

Dos renglones por eje, porque un eje casi nunca tiene una sola cosa adentro. Si un eje te queda vacío, déjalo vacío: un eje en blanco también es información. Si te trabas en la tercera columna, pregúntate «¿por qué me importa?» sobre tu propia respuesta, tres veces seguidas.

Lo que quiero traer como caso algo que me remueve y todavía no he resuelto	Lo que quiero entender mejor un tema para aprender o decidir mejor, aunque no me duela