

TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

DÍA:

Evalúa tus emociones. Puedes calificarlas del 0 al 10, si sientes una emoción muy fuerte coloca 10, si no sientes la emoción coloca cero, puedes colocar 5, si sientes la emoción con mediana intensidad. También puedes usar 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 según sientas cada emoción.

CULPA _____
MIEDO _____
ENOJO _____
TRISTEZA _____
FRUSTRACION _____
SOLEDAD _____

Identifica hoy cuál es tu emoción negativa predominante, con que intensidad la sientes, e identifica por que te sientes así.

EL CUIDADO DE MIS 4 CUERPOS

Reflexiona cómo cuidas tus 4 cuerpos y marca el recuadro si llevas a cabo cada actividad.



CUERPO FÍSICO

- COMO SANO
- COMO A LAS HORAS INDICADAS
- HAGO EJERCICIO
- DUERMO BIEN
- TOMO MIS MEDICAMENTOS
- TOMO BAÑOS DE SOL



CUERPO MENTAL

- TENGO PENSAMIENTOS POSITIVOS
- DEJO DE CONTROLAR LA VIDA DE LOS DEMAS
- ME DOY CUENTA DE MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- DEJO DE SENTIRME VICTIMA DE LOS DEMAS
- SUELTO MIS CREENCIAS LIMITANTES
- ME DOY CUENTA CÓMO REACCIONO ANTE LA VIDA



CUERPO EMOCIONAL

- LLORO
- ME DESAHOGO
- EXPRESO COMO ME SIENTO
- ESCRIBO MIS PROBLEMAS
- HABLO DE MIS PROBLEMAS
- IDENTIFICO MIS EMOCIONES
- PIDO AYUDA PROFESIONAL



CUERPO ESPIRITUAL

- MEDITO
- HAGO ORACIÓN
- REZO
- AGRADEZCO A LA VIDA
- HAGO CONEXIÓN CON DIOS/ VIDA/ UNIVERSO
- AGRADEZCO EL DÍA DE HOY

MI RED DE APOYO

Para enfrentar esto que estoy viviendo cuento con el apoyo de:

- FAMILIA
- AMIGOS
- VECINOS
- AYUDA PROFESIONAL
- COMPAÑEROS DE TRABAJO

*Sana
tu
Duelo*

sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

AGRADECIMIENTO A LA VIDA

DÍA:

Escriba 5 o más motivos para estar agradecido con la vida el día de hoy:

LIBERANDO EL PESO DE MI MOCHILA

Escribe un hecho doloroso o traumático que hayas vivido (pérdida, duelo, separación, accidente, enfermedad, despido, violencia, divorcio, robo, violación, aborto, despido laboral, infidelidad, infertilidad, etc) ve desde los primeros años de tu vida y:

- 1.- Descríbelo,
- 2.- Detalla a qué edad lo viviste,
- 3.- Haz consciente que emociones te genera hoy en día,
- 4.- Revisa cuánto tiempo has cargado con esta experiencia
- 5.- Determina en qué etapa del duelo te ubicas en esta experiencia.
- 6.- ¿Para qué viviste esa experiencia?

Sana
tu
Duelo
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

HOY ME SIENTO:

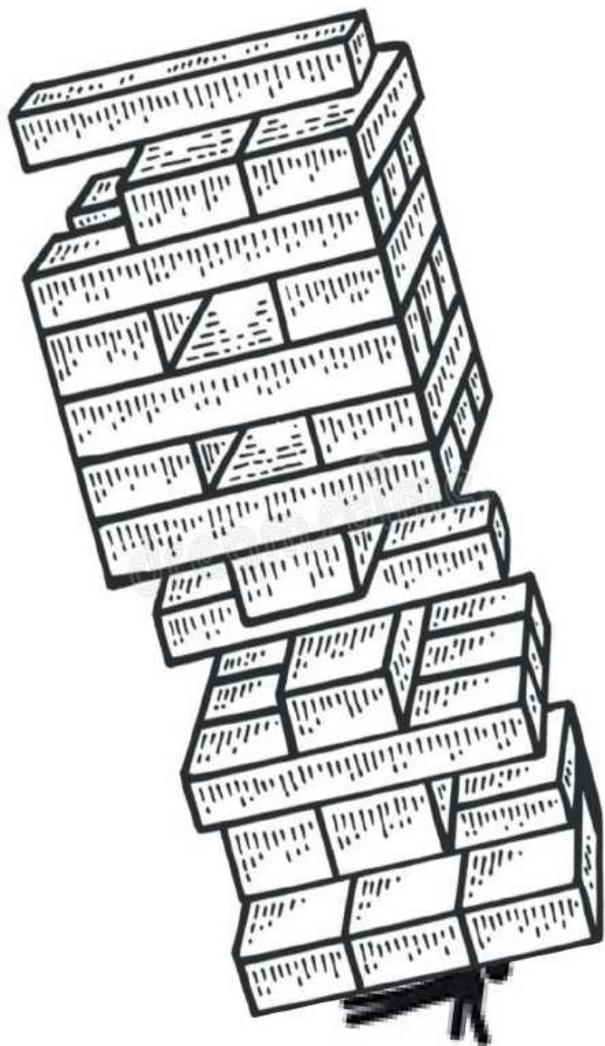
DIA:

HOY ELIJO SENTIRME:

Sana
tu
Duelo
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿Qué creencias sociales te están aplastando?
Identifícalas.*



*¿Por qué lo permites? ¿Tienes que pensar
o creer lo que piensan los demás aún cuando
no estés de acuerdo o te haga sentir mal?*

*Sana
tu
Duelo*
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

¿ A qué le tienes miedo? Dibújalo

*¿ Cuánto tiempo llevas cargando ese o
esos miedo?*

*Sana
tu
Duelo*
sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿Desde dónde estas viviendo tu vida, desde tu ser (luz) o desde tu ego (oscuridad)?
Éscríbelas*



*Sana
tu
Duelo*
sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

DÍA:

Evalúa tus emociones. Puedes calificarlas del 0 al 10, si sientes una emoción muy fuerte coloca 10, si no sientes la emoción coloca cero, puedes colocar 5, si sientes la emoción con mediana intensidad. También puedes usar 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 según sientas cada emoción.

CULPA _____
MIEDO _____
ENOJO _____
TRISTEZA _____
FRUSTRACION _____
SOLEDAD _____

Identifica hoy cuál es tu emoción negativa predominante, con que intensidad la sientes, e identifica por que te sientes así.

EL CUIDADO DE MIS 4 CUERPOS

Reflexiona cómo cuidas tus 4 cuerpos y marca el recuadro si llevas a cabo cada actividad.



CUERPO FÍSICO

- COMO SANO
- COMO A LAS HORAS INDICADAS
- HAGO EJERCICIO
- DUERMO BIEN
- TOMO MIS MEDICAMENTOS
- TOMO BAÑOS DE SOL



CUERPO MENTAL

- TENGO PENSAMIENTOS POSITIVOS
- DEJO DE CONTROLAR LA VIDA DE LOS DEMAS
- ME DOY CUENTA DE MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- DEJO DE SENTIRME VICTIMA DE LOS DEMAS
- SUELTO MIS CREENCIAS LIMITANTES
- ME DOY CUENTA CÓMO REACCIONO ANTE LA VIDA



CUERPO EMOCIONAL

- LLORO
- ME DESAHOGO
- EXPRESO COMO ME SIENTO
- ESCRIBO MIS PROBLEMAS
- HABLO DE MIS PROBLEMAS
- IDENTIFICO MIS EMOCIONES
- PIDO AYUDA PROFESIONAL



CUERPO ESPIRITUAL

- MEDITO
- HAGO ORACIÓN
- REZO
- AGRADEZCO A LA VIDA
- HAGO CONEXIÓN CON DIOS/ VIDA/ UNIVERSO
- AGRADEZCO EL DÍA DE HOY

MI RED DE APOYO

Para enfrentar esto que estoy viviendo cuento con el apoyo de:

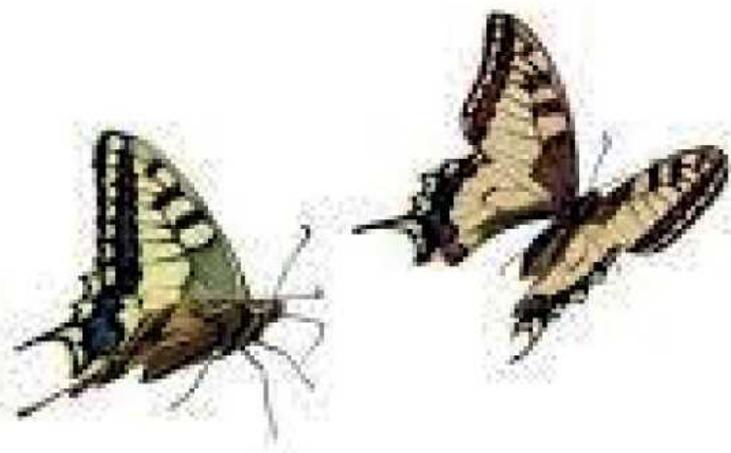
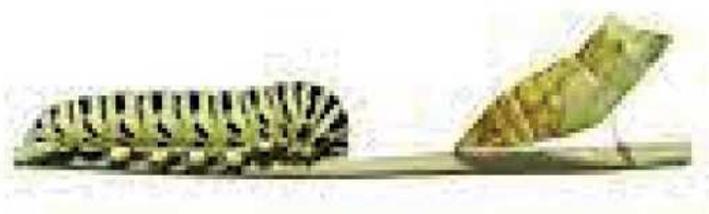
- FAMILIA
- AMIGOS
- VECINOS
- AYUDA PROFESIONAL
- COMPAÑEROS DE TRABAJO

*Sana
tu
Duelo*

sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

¿Qué harías si hoy fuera el último día de tu vida?



Sana
tu
Duelo
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿Qué viviste de los cero a los 9 años
que la vida te sigue presentando una y otra vez?*



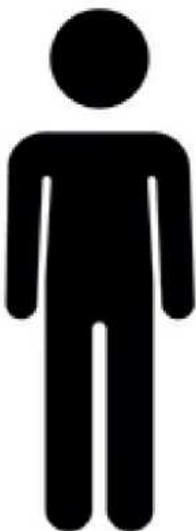
Rechazo?

Abandono?

Injusticia?

Tráición?

Humillación?



*Sana
tu
Duelo*
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿Cómo liberás tus emociones
o erés una bomba de tiempo?*



Sana
tu
Duelo
sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿Qué te está diciendo la vida
con esto que estás viviendo?*



*Sana
tu
Duelo*
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

¿Cómo está tú CULPA?



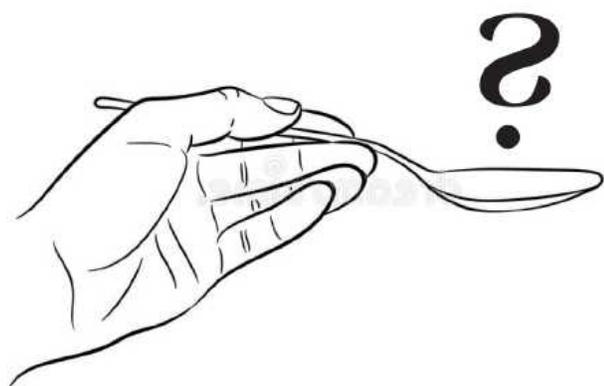
¿Por qué?

¿Has enfrentado esa CULPA?

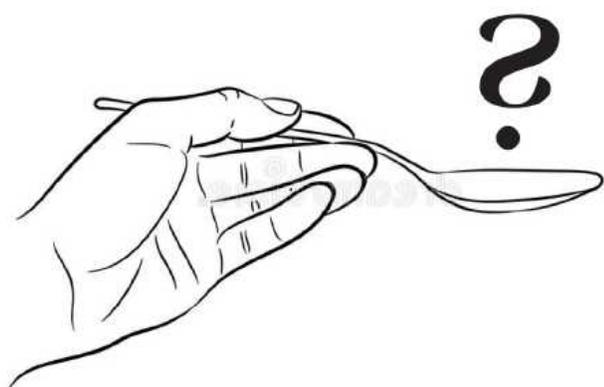
*¿Qué pensamientos le das
de comer a tu mente?*

**Sana
tu
Duelo**
sanatuduelo.com.mx

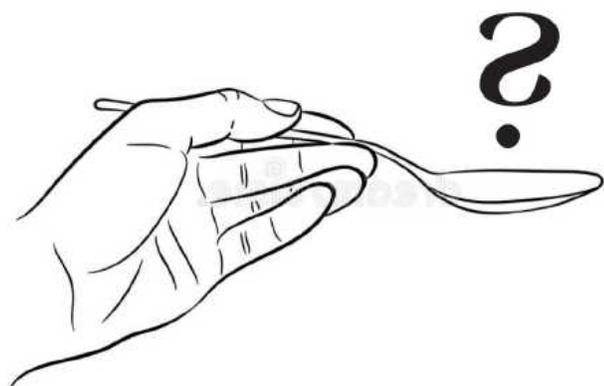
TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ



*¿Qué emociones le das
de comer a tu corazón?*



*¿Qué le das
de comer a tu espiritualidad?*



TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

DÍA:

Evalúa tus emociones. Puedes calificarlas del 0 al 10, si sientes una emoción muy fuerte coloca 10, si no sientes la emoción coloca cero, puedes colocar 5, si sientes la emoción con mediana intensidad. También puedes usar 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 según sientas cada emoción.

CULPA _____
MIEDO _____
ENOJO _____
TRISTEZA _____
FRUSTRACION _____
SOLEDAD _____

Identifica hoy cuál es tu emoción negativa predominante, con que intensidad la sientes, e identifica por que te sientes así.

EL CUIDADO DE MIS 4 CUERPOS

Reflexiona cómo cuidas tus 4 cuerpos y marca el recuadro si llevas a cabo cada actividad.



CUERPO FÍSICO

- COMO SANO
- COMO A LAS HORAS INDICADAS
- HAGO EJERCICIO
- DUERMO BIEN
- TOMO MIS MEDICAMENTOS
- TOMO BAÑOS DE SOL



CUERPO MENTAL

- TENGO PENSAMIENTOS POSITIVOS
- DEJO DE CONTROLAR LA VIDA DE LOS DEMAS
- ME DOY CUENTA DE MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- DEJO DE SENTIRME VICTIMA DE LOS DEMAS
- SUELTO MIS CREENCIAS LIMITANTES
- ME DOY CUENTA CÓMO REACCIONO ANTE LA VIDA



CUERPO EMOCIONAL

- LLORO
- ME DESAHOGO
- EXPRESO COMO ME SIENTO
- ESCRIBO MIS PROBLEMAS
- HABLO DE MIS PROBLEMAS
- IDENTIFICO MIS EMOCIONES
- PIDO AYUDA PROFESIONAL



CUERPO ESPIRITUAL

- MEDITO
- HAGO ORACIÓN
- REZO
- AGRADEZCO A LA VIDA
- HAGO CONEXIÓN CON DIOS/ VIDA/ UNIVERSO
- AGRADEZCO EL DÍA DE HOY

MI RED DE APOYO

Para enfrentar esto que estoy viviendo cuento con el apoyo de:

- FAMILIA
- AMIGOS
- VECINOS
- AYUDA PROFESIONAL
- COMPAÑEROS DE TRABAJO

Sana
tu
Duelo

sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿Tu ego te tiene en la silla de la víctima
con miedo, culpa, enojo, tristeza, frustración
o soledad?*

ENOJO

MIEDO

CULPA

TRISTEZA

SOLEDAD

FRUSTRACIÓN



*Sana
tu
Duelo*
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿ A quien tienes que perdonar,
a quién tienes que trascender?*



*¿ Qué hay en tu sistema
familiar, ancestros o
árbol genealógico que
Si quieres repetir?*



*Sana
tu
Duelo*
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ



*Encuentra el miedo que
hay detrás de tu control:*

*Sana
tu
Duelo*
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿ Qué hay en tu sistema
familiar que NO quierés
repetir?*



*Sana
tu
Duelo*
sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

*¿ Quién es responsable
de lo positivo y negativo
que has vivido?*

SI CREES EN DIOS, IDENTIFICA CUÁL ESTA GUIANDO TU VIDA EN ESTOS MOMENTOS:

DIOS EGO



- Juzga
- Culpa
- Condena
- Genera miedo
- Te quita la fe
- Genera tristeza
- NOS VICTIMIZA**
- Nos atormenta
- Destruye
- Genera frustración
- Desconfía
- Nos critica
- Nos divide
- Genera rencor
- GENERA ENOJO**
- Genera desesperanza
- Nos hace creer que somos finitos
- Nos hace creer que estamos solos
- Nos hace creer que no podemos afrontar la situación
- Genera apegos

DIOS AMOR



- Da paz
- Es amor
- Da esperanza
- Nos guía internamente
- Nos ayuda a perdonar y a perdonarnos
- NO JUZGA, NO CONDENAN, NO CULPA NO ENJUICIA**
- Nos da fuerza para afrontar la situación
- Nos libera
- Se conecta con nuestra sabiduría interna
- Le da a nuestra vida un significado
- Nos acompaña
- Nos hace compasivos, bondadosos
- Nos ayuda a ver desde otro ángulo lo que estamos viviendo

Date cuenta a qué Dios estas escuchando mayormente en estos momentos.

Sana
tu
Duelo
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

DÍA:

Evalúa tus emociones. Puedes calificarlas del 0 al 10, si sientes una emoción muy fuerte coloca 10, si no sientes la emoción coloca cero, puedes colocar 5, si sientes la emoción con mediana intensidad. También puedes usar 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 según sientas cada emoción.

CULPA _____
MIEDO _____
ENOJO _____
TRISTEZA _____
FRUSTRACION _____
SOLEDAD _____

Identifica hoy cuál es tu emoción negativa predominante, con que intensidad la sientes, e identifica por que te sientes así.

EL CUIDADO DE MIS 4 CUERPOS

Reflexiona cómo cuidas tus 4 cuerpos y marca el recuadro si llevas a cabo cada actividad.



CUERPO FÍSICO

- COMO SANO
- COMO A LAS HORAS INDICADAS
- HAGO EJERCICIO
- DUERMO BIEN
- TOMO MIS MEDICAMENTOS
- TOMO BAÑOS DE SOL



CUERPO MENTAL

- TENGO PENSAMIENTOS POSITIVOS
- DEJO DE CONTROLAR LA VIDA DE LOS DEMAS
- ME DOY CUENTA DE MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- DEJO DE SENTIRME VICTIMA DE LOS DEMAS
- SUELTO MIS CREENCIAS LIMITANTES
- ME DOY CUENTA CÓMO REACCIONO ANTE LA VIDA



CUERPO EMOCIONAL

- LLORO
- ME DESAHOGO
- EXPRESO COMO ME SIENTO
- ESCRIBO MIS PROBLEMAS
- HABLO DE MIS PROBLEMAS
- IDENTIFICO MIS EMOCIONES
- PIDO AYUDA PROFESIONAL



CUERPO ESPIRITUAL

- MEDITO
- HAGO ORACIÓN
- REZO
- AGRADEZCO A LA VIDA
- HAGO CONEXIÓN CON DIOS/ VIDA/ UNIVERSO
- AGRADEZCO EL DÍA DE HOY

MI RED DE APOYO

Para enfrentar esto que estoy viviendo cuento con el apoyo de:

- FAMILIA
- AMIGOS
- VECINOS
- AYUDA PROFESIONAL
- COMPAÑEROS DE TRABAJO

*Sana
tu
Duelo*

sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

HOY ME SIENTO:

DIA:

HOY ELIJO SENTIRME:

Sana
tu
Duelo
sanatuduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

¿ De donde vienes?

¿ Para que estás en esta vida?

¿ Por qué estás aquí?

¿ Hacia dónde vas después de morir?

*Sana
tu
Duelo*
sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ

HOY ELIJO SENTIRME:

HOY ME SIENTO:

Sana
tu
Duelo
sanatduelo.com.mx

TANATOLOGO ALBERTO LOPEZ