



Tu guía *antes y después* de terapia

psiconfort.com

ANTES de tu sesión

- ¿Cómo me siento ahora mismo?
- ¿Qué emociones o sensaciones han predominado desde la última sesión?
- ¿Por dónde me gustaría empezar hoy?
define máximo 3 temas.
- ¿Cuál es mi prioridad para la sesión de hoy?



DESPUÉS de tu sesión

- ¿Cómo me siento, física y emocionalmente?
- ¿Qué frase o idea quiero recordar?
- ¿Qué quiero seguir pensando estos días?
- ¿Qué me quedó por decir para la próxima vez?

psiconfort.com

