

Mi proctectómetro

Reflexiona sobre los elementos de tu vida diaria que te hacen sentir en amenaza (DIMs) o en seguridad (SIMs). Rellena este documento con honestidad, sin juicio. Puedes imprimirlo o editarlo digitalmente.

DIMs (Peligro en mí)	SIMs (Seguridad en mí)
Cosas que oyes, ves, hueles, saboreas o tocas:	Cosas que oyes, ves, hueles, saboreas o tocas:
Cosas que dices o te dices:	Cosas que dices o te dices:
Cosas que dices o te dices:	Cosas que dices o te dices:
Lugares a los que vas:	Lugares a los que vas:
Cosas que piensas y crees:	Cosas que piensas y crees:
Personas en tu vida:	Personas en tu vida:
Cosas que ocurren en tu cuerpo:	Cosas que ocurren en tu cuerpo:

Preguntas para reflexionar después de completarlo:

¿Cuáles de estos DIMs puedo transformar o evitar?

¿Qué SIMs puedo aumentar en mi día a día?

¿Qué pequeñas acciones me harían sentir más en calma?