

TÉCNICA DE LOS 3 MOMENTOS

www.vmindcare.com

Este ejercicio te ayudará a identificar tu herida principal conectando con tu historia emocional.

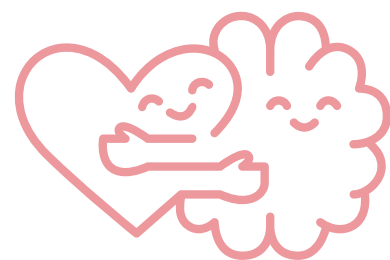
PREPARACIÓN:



- Busca un lugar tranquilo donde no seas interrumpida
- Ten papel y bolígrafo a mano
- Permite que las emociones fluyan sin juzgarlas

PASO 1: MOMENTO DE MAYOR DOLOR

Cierra los ojos y regresa a tu infancia. Recuerda el momento que más dolor te causó.



Escribe:

¿Qué edad tenías?

¿Qué pasó exactamente?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué necesitabas en ese momento que no recibiste?

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



PASO 2: MOMENTO DE MAYOR MIEDO

Ahora recuerda qué era lo que más miedo te daba cuando eras niño/a.



Escribe:

¿A qué le tenías más miedo?

☐ _____

¿Cómo se manifestaba ese miedo en tu cuerpo?

☐ _____

¿Qué hacías para protegerte?

☐ _____

¿Ese miedo sigue presente en tu vida adulta?

☐ _____☐ _____

PASO 3: MOMENTO DE MAYOR VERGÜENZA

Recuerda una situación donde te sentiste profundamente avergonzado/a o humillado/a.

Escribe:

¿Qué pasó?

☐ _____

¿Quién estaba presente?

☐ _____

¿Qué mensaje recibiste sobre ti misma?

☐ _____

¿Cómo cambió tu comportamiento después de esto?

☐ _____☐ _____



INTEGRACIÓN

Lee tus respuestas y observa qué patrones se repiten.
¿Cuál de las 5 heridas resuena más con tu experiencia?



REFLEXIÓN PROFUNDA

Una vez identificada tu herida principal, responde estas preguntas:

Sobre tu herida:

- ¿Cómo se manifiesta esta herida en tu vida actual?

- ¿En qué situaciones se activa más?

- ¿Qué estrategias has desarrollado para protegerte?

TÉCNICA DE LOS 3 MOMENTOS

www.vmindcare.com

- ¿Cómo ha impactado tus relaciones?

Sobre tu niño/a interior:

- Si pudieras hablar con la niña que fuiste, ¿qué le dirías?

- ¿Qué necesitaba escuchar en esos momentos difíciles?

- ¿Cómo te imaginas que sería tu vida si esa herida sanara?
