

Time Line Emocional de Vida



Nos será de mucha ayuda para comenzar a trabajar que nos elabore un “*Time Line Emocional de Vida*”, para ello tendría que recordar poco a poco y anotar en una hoja o libreta:

Recuerde y anote en una lista **10 situaciones, o momentos**, que ha vivido a lo largo de su vida, desde la edad más pequeña que recuerde, 3,4,5 años hasta la actualidad, diez momentos de su vida **vividos con dolor emocional**, tristeza, miedo, peligro, perdida, duelo, rabia, engaño, impotencia, desvalorización, o que se ha sentido como persona, sola abandonada o desprotegida, etc., diez momentos vividos negativamente con mucho dolor emocional, y que aún hoy en día al recordarlos le afectan, escríbalos cronológicamente en una lista desde la edad más pequeña a la actualidad.

Y una segunda lista con los **10 momentos más felices** que ha vivido a lo largo de su vida, desde la edad más pequeña que recuerde a la actualidad. Situaciones de alegría, risa, felicidad, donde todo era posible y se sentía, como persona, querida, valorada, capaz, alegre y feliz, llena de alegría y de amor. Y que aun hoy en día al recordarlos le hacen sentir, alegre, escríbalos cronológicamente en una lista desde la edad más pequeña a la actualidad.

Traiga estas dos listas a la consulta.

Estas **Líneas de Vida Emocional** serán el punto de partida para empezar a trabajar en consulta, con las técnicas de Terapia Estratégica y Emocional EMDR, TIC.