

Registro de disparadores

Una fila por cada vez que algo te devuelva a lo que pasó, escrita cuando el momento ya haya pasado.

Lo que estos disparadores traen de vuelta (con una palabra basta, o déjalo en blanco)

Disparadores frecuentes

un olor · un ruido fuerte · sirenas · gritos o un tono de voz · un lugar parecido · una persona parecida · noticias o una película · un roce inesperado · la oscuridad · un espacio cerrado · estar a solas · el cansancio

Día y hora	Dónde estaba y qué pasaba	Qué lo disparó (lo que vi, o�, ol�, sent�)	Qué me vino (imagen, recuerdo, sensación) y cuánto, 0-10	Qué es distinto ahora

En "qué es distinto ahora" sirven los detalles concretos: dónde est s, qué fecha es, quién est  contigo, qué puedes hacer hoy que entonces no.

Entonces y ahora

Después de varios días, pasa aquí los disparadores que se repiten y compáralos con lo que pasó.

Disparador que se repite	En qué se parece a lo de entonces	En qué se diferencia (lugar, fecha, gente, lo que puedo hacer)	Cómo me recuerdo que estoy aquí

Con el tiempo, la idea es que tu cuerpo distinga el disparador de lo que pasó.