

- Piensa en los últimos 7 a 10 días. Elegí 3 momentos donde sentiste que perdiste el control. No tienen que ser los peores — solo los más frescos. Completá una sección por estallido.

Estallido 1

El más reciente

¿QUÉ HORA ERA?

¿QUÉ LO DISPARÓ?

¿CÓMO ESTABAS ANTES? (SUEÑO, COMIDA, CARGA DEL DÍA)

¿HUBO ALGUNA SEÑAL EN TU CUERPO O CABEZA ANTES DE EXPLOTAR?

¿QUÉ HICISTE DESPUÉS?

¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS?

Estallido 2

Hace unos días

¿QUÉ HORA ERA?

¿QUÉ LO DISPARÓ?

¿CÓMO ESTABAS ANTES? (SUEÑO, COMIDA, CARGA DEL DÍA)

¿HUBO ALGUNA SEÑAL EN TU CUERPO O CABEZA ANTES DE EXPLOTAR?

¿QUÉ HICISTE DESPUÉS?

¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS?

Estallido 3

Esta semana

¿QUÉ HORA ERA?

¿QUÉ LO DISPARÓ?

¿CÓMO ESTABAS ANTES? (SUEÑO, COMIDA, CARGA DEL DÍA)

¿HUBO ALGUNA SEÑAL EN TU CUERPO O CABEZA ANTES DE EXPLOTAR?

¿QUÉ HICISTE DESPUÉS?

¿CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS?

Paso 3 — Buscá el patrón

¿A qué hora del día explotaste más seguido?

¿Hay un tipo de disparador que se repite?

¿Cómo estabas antes en los 3 casos?

¿Hay alguna señal corporal que se repite?