

# Tarjeta de Señales Personales

Completala una sola vez. Después recortá la tarjeta chica y pegala donde la veas seguido.

—■ Escribí tus señales específicas — las que reconocés en vos, no las de la lista genérica.  
Al menos 1 señal por canal. Podés tener más de una si aparecen seguido.

## ■ Canal 1 — Cuerpo

Señales físicas. Las más confiables — el cuerpo no...

MI SEÑAL PRINCIPAL

---

SEÑAL SECUNDARIA (OPCIONAL)

---

## ■ Canal 2 — Pensamiento

Lo que empieza a pasar en tu cabeza antes de que l...

MI SEÑAL PRINCIPAL

---

MIS SEÑALES · REINICIA EN 21 DÍAS

Cuando el nivel sube, yo noto:

- CUERPO 

---
- PENSAMIENTO 

---
- CONDUCTA 

---

**"Está subiendo." → Elegí un interruptor.**