

# Mi Frase de Reencuadre

Una sola frase. La tuya. La que usás cada vez que el pensamiento en loop arranca.

- Leé las 4 opciones. Elegí la que más resuena con tu patrón — no la que suena mejor, sino la que te imaginás diciéndote en el momento difícil. Marcala y completá la sección final.

## LAS 4 OPCIONES DE REENCUADRE

**Opción 1** Reacción desproporcionada

**"Esto me molesta, pero no es una emergencia."**

Útil cuando la reacción es más grande que el hecho.

Marcar como mi frase

**Opción 2** Ciclo Noche · cansancio alto

**"Estoy cansada, no estoy en peligro."**

Separa el estado físico del emocional. Efectiva de noche.

Marcar como mi frase

**Opción 3** Sensación de urgencia

**"No tengo que resolver esto ahora mismo."**

Útil cuando sentís que algo tiene que resolverse ya.

Marcar como mi frase

**Opción 4** Estallido dirigido a alguien

**"Esta persona no es mi enemiga."**

Para estallidos con pareja, hijo o madre.

Marcar como mi frase

### Guía por tipo de patrón

<p><b>Olla a Presión</b> Recomendada: Opción 1 o 3</p>	<p><b>Chispazo Corto</b> Recomendada: Opciones 1 o 4</p>	<p><b>Ciclo Noche</b> Recomendada: Opción 2</p>
--	--	---

### Mi elección

<p>MI FRASE ELEGIDA (TRANSCRIBILA)</p> <p>_____</p>	<p>¿CUÁNDO LA VOY A USAR PRINCIPALMENTE?</p> <p>_____</p>
<p>¿DÓNDE LA VOY A GUARDAR PARA TENERLA A MANO?</p> <p>_____</p>	<p>¿LA PRACTIQUÉ EN FRÍO? (EJERCICIO 3, CAP.3)</p> <p>_____</p>

➤ Recorta esta tarjeta y guardala en el celu o en la billetera

### MI FRASE DE REENCUADRE · REINICIA EN 21 DÍAS

Cuando el pensamiento en loop arranca y el nivel sube, me digo:

MI FRASE

\_\_\_\_\_

**Decirla no hace desaparecer la emoción. La baja un escalón. Con eso alcanza.**