

Trabajo Práctico n 3

Los 3 estados del Yo en la TCC

Luego de asistir a la Masterclass: “Los 3 estados del Yo en la TCC” o ver la grabación y realiza este TP n°3 correspondiente a la TCC3 si deseas obtener el certificado de la TCC3.

Si has asistido a esta Masterclass o la has visto grabada en la plataforma y aún **no** estás en la TCC3, puedes hacer el TP n°3 también y se acreditará como entregado para la TCC3.

Ejercicio la sensación compresiva del pasado

Puedes hacer este ejercicio realizando un tutorial de la TCC o con cualquier situación donde sientas una sensación compresiva, incómoda, bloqueante, desestabilizante...

Percibe la **sensación compresiva** durante una clase, practicando TCC o bailando o en otro momento de tu vida. Es importante que te descubras con esa sensación y cuando la sientas hagas el ejercicio.

Para comenzar buscas centrarte de pie alineando tu eje y con tres respiraciones profundas. Pronuncias tu nombre completo y te sientes.

Ve hacia atrás en el tiempo como un observador buscando cuando has sentido esto antes.

Ve más atrás aún en el tiempo hasta llegar a la primera vez que has sentido esa **sensación compresiva**.

Tal vez tengas que retroceder en etapas, puesto que irás recordando distintas situaciones

Si no recuerdas nada, respira, céntrate y vuelve a preguntarte:
“Cuándo he sentido esto antes”.

Cuando encuentres la escena, observa qué edad tenías y ve lo más atrás en el tiempo posible hasta llegar lo más cercano a la infancia. Cuando encuentres esa primera vez, entonces, di a esa imagen del pasado:

“Esto es el pasado, YO soy presente”.

Espera 3 segundos y observa qué cambia (si sientes expansión, respiras mejor o algo se suelta)

“Así fue. Acepto todo tal y como fue y lo dejo en el pasado”.

Espera 3 segundos y observa qué cambia (si sientes expansión, respiras mejor o algo se suelta)

“Ahora ya soy Adulta”.

Espera 3 segundos y observa qué cambia (si sientes expansión, respiras mejor o algo se suelta)

“Ahora ya soy Adulta y Yo puedo con la vida que me ha tocado”.

Espera 3 segundos y observa qué cambia (si sientes expansión, respiras mejor, algo se suelta).

Luego ve a hacer otro ejercicio u otra cosa, vuelve a coger el ejercicio al día siguiente y observa qué cambia.

Presenta por escrito tus tomas de consciencia con un máximo de 300 palabras.