

RESEÑA AUTOBIOGRÁFICA



**Una guía dirigida a facilitarme la comprensión de
historia de vida, para acompañarte de acuerdo a lo
que realmente requieres**

***- Del Kit Básico “Conexión Interna”, un conjunto de recursos
pensados y diseñados para acompañar tu trabajo interno a través de
procesos psicoterapéuticos y/o de desarrollo personal -***

CUENTAME TU HISTORIA

El presente cuestionario te facilitará describir los aspectos más relevantes de tu historia de vida. Éstos son insumos muy importantes para enfocar nuestro trabajo desde tu única configuración personal.

La tarea te será muy útil para revisar tu historia personal, recordar detalles importantes de la misma, identificar en cuáles aspectos de ti mism@ deseas trabajar verdaderamente, y qué es importante que tomemos en consideración en nuestro trabajo psicoterapéutico y/o de Coaching.

Si bien es cierto que buena parte de las preguntas recogen información psicoterapéutica, ésta es también útil en programas de Coaching, dado que se revelan aspectos importantes, claves, acerca de quién eres esencialmente, tus intereses, fortalezas y debilidades.

Probablemente mientras realizas esta tarea, comiences a establecer relaciones entre lo que has vivido y cómo eso se refleja actualmente en tu vida, en aquello que deseas comprender, aprender, cambiar, mejorar, lograr, etc.

Toma el tiempo que requieras, en el transcurso de las primeras dos sesiones puedes enviarme esta tarea o llévala a la sesión que desees para conversar en torno a lo que consideres relevante

Si tienes alguna duda en cuanto al sentido de alguna pregunta y/o cómo responder, comunícame específicamente de qué se trata, y con gusto te responderé pronto.

FICHA DE INFORMACIÓN PERSONAL:	
Nombres y apellidos:	
Nro. Documento de identidad (C.I., Pasaporte, Licencia):	
Lugar y fecha exacta de nacimiento:	
Nro. de tlf. Móvil: (por favor agrega código país "+")	
Fecha de nuestra primera sesión: (en caso de que ya seas mi paciente/cliente)	
Enfoque de acompañamiento que procede en tu caso (marca con una "X"):	Psicoterapia ☐
	Coaching ☐
	Otro (especifica):
¿Quién te dio mi referencia o donde la ubicaste? 😊	

La historia de tu vida

Escribe libremente tu historia de vida, desde que naciste hasta la actualidad, únicamente desde tus recuerdos muy personales y vivencias. Describe de modo especial tus relaciones familiares y otros afectos importantes. No importa que haya períodos que no recuerdes, ni si se te presentan dudas acerca de las características de algunos eventos. Sólo escribe lo que vayas conectando y desarrolla tu narración desde ahí.

CUENTAME TU HISTORIA

I. ¿QUÉ TE TRAE A MIS CONSULTAS?

1. *Describe brevemente con tus palabras qué dificultades, limitaciones y/o inquietudes tienes en este momento, y cómo éstas afectan tu vida:*

2. *¿Desde hace cuánto tiempo tienes estas dificultades, limitaciones y/o inquietudes? ¿A qué edad estimas que se iniciaron?*

3. *¿Con qué frecuencia efectivamente te ocurre eso que describes en las preguntas 1 y 2, o piensas en eso, o te preocupa que ocurra? (Solo una aproximación: mensual, semanal, diariamente, etc.)*

4. *En la actualidad, ¿qué crees que puede estar causando las dificultades, limitaciones y/o inquietudes que mencionas?*

CUENTAME TU HISTORIA

5. *Vamos ahora a revisar brevemente cómo se te presentan las dificultades, limitaciones y/o inquietudes que mencionas:*

<i>¿Hay factores que las inician o empeoran?</i> <i>Describe tales factores brevemente, según estos criterios, y cómo te sientes en cada caso:</i>	<i>¿Hay factores que las disminuyen o mejoran?</i> <i>Describe tales factores brevemente, según estos criterios, y cómo te sientes en cada caso:</i>
<i>¿Durante algún aniversario u otra fecha relevante?</i>	<i>¿Durante algún aniversario u otra fecha relevante?</i>
<i>¿Alguna época del año, en particular?</i>	<i>Alguna época del año, en particular:</i>
<i>¿Algún día de la semana, en particular?</i>	<i>¿Algún día de la semana, en particular?</i>

CUENTAME TU HISTORIA

<i>¿Hay factores que las inician o empeoran?</i> <i>Describe tales factores brevemente, según estos criterios, y cómo te sientes en cada caso:</i>	<i>¿Hay factores que las disminuyen o mejoran?</i> <i>Describe tales factores brevemente, según estos criterios, y cómo te sientes en cada caso:</i>
<i>¿Algún momento del día, en particular?</i>	<i>¿Algún momento del día, en particular?</i>
<i>En algunos escenarios y con ciertas personas:</i>	<i>En algunos escenarios y con ciertas personas:</i>
<i>En algunas conversaciones y/o cuando algún otro dice/hace específicamente algo:</i>	<i>En algunas conversaciones, y/o cuando algún otro dice/hace específicamente algo:</i>

II. TRATAMIENTOS PREVIOS, CONSUMO DE FÁMACOS Y OTROS

1. ¿Has estado ANTERIORMENTE en tratamiento psicológico, psiquiátrico, neurológico o de alguna otra especialidad médica? (marca con una "X"):

☐	<i>SÍ* (especifica de qué tipo):</i>
☐	<i>Psicológico</i>
☐	<i>Psiquiátrico</i>
☐	<i>Neurológico</i>
☐	<i>Otras especialidades (especifica):</i>
☐	
☐	<i>NO</i>

*En caso de que hayas tenido algún tratamiento terapéutico ANTERIORMENTE, escribe en orden cronológico la especialidad profesional de quien te atendió (psicología, psiquiatría, cardiología, endocrinología, etc.) y el tratamiento farmacológico que te indicó:

<i>Fecha</i>	<i>Especialidad</i>	<i>Tratamiento farmacológico</i>

CUENTAME TU HISTORIA

2. ¿ESTÁS ACTUALMENTE en tratamiento psicológico, psiquiátrico, neurológico o de alguna otra especialidad médica? (marca con una "X"):

☐
☐
☐
☐
☐

SÍ (especifica de qué tipo):*

Psicológico

Psiquiátrico

Otras especialidades (especifica):

NO

*En caso de que ACTUALMENTE tengas algún tratamiento terapéutico, escribe en orden cronológico la especialidad profesional de quien te atiende (psicología, psiquiatría, cardiología, endocrinología, etc.) y el tratamiento farmacológico que te ha indicado:

<i>Fecha</i>	<i>Especialidad</i>	<i>Tratamiento</i>

Otros consumos

3. Si es el caso, especifica tu consumo pasado y actual, duración (periodo total de consumo regular) y frecuencia (diaria, quincenal, mensual, etc.) de las siguientes sustancias lícitas e ilícitas:

Sustancia	Pasado (fechas: desde... hasta...)	Duración aprox. C. Pasado	Actual (fechas: desde...)	Duración aprox. C. Actual
Alcohol				
Tabaco				
Marihuana/ Hachis				
Cocaína				
Otras sustancias (especifica cuáles por favor):				
(Nombre de sustancia)				
(Nombre de sustancia)				
(Nombre de sustancia)				

III. EXPECTATIVAS SOBRE EL PROCESO DE PSICOTERAPIA/ COACHING QUE HAS ELEGIDO CONMIGO, Y MOTIVACIONES

1. *¿A cuáles de tus intereses responde el seguir un proceso de Psicoterapia/ Coaching en este momento?*

2. *¿Cuáles han sido tus reflexiones, influencias de terceros y otros factores que te llevaron a elegir emprender un proceso de Psicoterapia/Coaching?*

3. *Después de nuestra primera conversación (si ya la hemos tenido), ¿de qué modo piensas que nuestro trabajo conjunto te puede ser útil?*

4. *Después de nuestra primera conversación (si ya la hemos tenido), ¿tienes más clara tu comprensión acerca de mi enfoque, la ruta que te invito a emprender y sus objetivos?*

5. *Después de nuestra primera conversación (si ya la hemos tenido), ¿tienes más claro qué desearías cambiar en tu vida? ¿Piensas que hay factores que pudieran impedirte lograrlo? ¿Cuáles serían?*

IV. INFORMACIÓN FAMILIAR

1. Indica para cada uno de los familiares y otras personas importantes en tu vida que te coloco a continuación: Edad, rasgos prominentes de su Carácter (según tu percepción) y los rasgos más relevantes de su Relación contigo:

	Edad	Cómo definirías su Carácter	Cómo describirías su Relación contigo
Padre:			
Madre:			
Hermanos:			
Hijos:			
Otras personas importantes para ti, si las hubiese (especifica):			
Parentesco:			
Parentesco:			
Parentesco:			
Parentesco:			

2. *¿Cómo fue tu ambiente familiar durante tu infancia? (tus primeros siete años); ¿Con quiénes convivías? ¿Algún hecho o situación relevante que haya ocurrido en tu historia familiar?*

3. *¿Qué personas viven contigo en el hogar actualmente?*

4. *¿Piensas que, de alguna manera, los aspectos de tu carácter, emocionalidad, comportamientos, hábitos, relaciones, etc., que deseas cambiar actualmente, provienen de tu historia familiar temprana? (a partir de lo que has vivido, te ha "configurado" como persona, lo que has observado, aprendido, sentido, durante tus primeros 7 años de vida). Especifica, por favor.*

5. *¿Piensas que, de alguna manera, situaciones de tu vida adulta han cambiado (exacerbado, bloqueado, distorsionado, mejorado, etc.) ciertos aspectos originarios* de tu carácter, emocionalidad y modo particular de expresar tus afectos? (*Aspectos que recuerdas te definían durante tus primeros 7 años de vida). Especifica, por favor.*

V. RELACIÓN DE PAREJA / SEXUALIDAD

1. ¿Tienes pareja estable?

☐ SÍ:

⌚ Indica fecha de inicio de la relación:

⌚ Indica si ha sido un tiempo de relación continuo o con interrupciones (de haberlas, indica cuántas y duración de cada tiempo de separación):

☐ NO

2. ¿Convives con tu pareja?

☐ SÍ:

⌚ Indica fecha de inicio de la convivencia:

⌚ Indica si ha sido un tiempo de convivencia continuo o con interrupciones (de haberlas, indica cuántas y duración de cada tiempo de separación):

☐ NO

3. Indica tu edad y la de tu pareja, y describe, de acuerdo a tu experiencia, el carácter que percibes de tu pareja y las características que la relación entre ustedes ha tenido a través el tiempo y actualmente.

4. *¿Consideras que hay aspectos de tu relación de pareja y de tu sexualidad que se han visto afectados por algunos factores psicológicos o situacionales de tu vida personal?*

☐ **SÍ:**

Ⓜ *Indica cuáles factores psicológicos y/o situacionales de tu vida personal pueden haber afectado tu relación de pareja y tu sexualidad:*

Ⓜ *Indica de qué forma consideras que estos factores han afectado aspectos de tu relación de pareja y tu sexualidad:*

☐ **NO**

5. *Indica el grado de satisfacción que has tenido en tu/s relacion/es erótica/s-sexual/es ANTES de que se iniciara la condición psicológica que te trae a psicoterapia, o la situación de cambio que te trae al Coaching:*

mínimo grado ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ *máximo grado*

6. *Indica el grado de satisfacción con la/s relacion/es erótica/s-sexual/es que tienes en la ACTUALIDAD:*

mínimo grado ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ *máximo grado*

VI. ASPECTOS SOCIALES E INTERESES

1. *¿Qué te gusta hacer en tus días libres? ¿Cómo te gusta divertirte?*

2. *¿Qué grado de facilidad tienes para conocer gente nueva y relacionarte con los demás?*

3. *¿Tienes dificultades para profundizar o mantener las relaciones de amistad?*

4. *¿Hay actualmente alguna persona de tu entorno social con la que tengas problemas o interfiera en tu vida de alguna forma?*

5. *¿Hay alguien de tu entorno que te esté ayudando a superar tus dificultades? ¿De qué forma lo está haciendo?*

6. *Indica tu grado de satisfacción con tus relaciones sociales:*

mínimo grado ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ *máximo grado*

VII. INFORMACIÓN ACADÉMICA BÁSICA

1. *¿En qué tipo/s de colegio/s y/o instituto/s estudiaste primaria y bachillerato? (Público/privado, Secular/eclesiástico, Militar, Tecnológico, etc.).*

2. *¿Cómo fueron tus resultados académicos?*

3. *¿Cómo te adaptaste a estas experiencias escolares?*

4. *¿Qué grado culminaste en tus estudios básicos (primaria y bachillerato)?*

VIII. INFORMACIÓN PROFESIONAL/ LABORAL

1. *¿Emprendiste estudios de profesionalización técnica y/o universitaria?*

☐

SÍ:

☐ *Indica cuáles estudios iniciaste:*

☐ *Indica cuál(es) estudios culminaste con una titulación, y especifica cuáles títulos obtuviste:*

☐

NO (Continúa entonces con las preguntas nros. 4 a 8).

2. *¿En qué tipo/s de institución/es técnica/s y/o universitaria/s estudiaste? (Especifica cuál/es institución/es (nombres) y su/s localidad/es).*

3. *¿Cómo fueron tus resultados académicos?*

4. *¿Cómo te adaptaste a estas experiencias de estudio?*

5. *¿Trabajas en la actualidad? Describe en qué área, cargo y tus funciones.*

☐

SÍ:

Ⓜ *Indica en qué área empresarial/industrial/otra:*

Ⓜ *Indica cuál es tu cargo, funciones y lugar en organigrama:*

☐

NO *(Aquí termina entonces tu cuestionario).*

6. *¿Cuáles son las funciones/responsabilidades en tu trabajo actual que mejor desempeñas?*

7. *¿Cuáles son las funciones/responsabilidades en tu trabajo actual en los que requieres mayor desarrollo/aprendizaje/entrenamiento?*

CUENTAME TU HISTORIA

8. *¿Tienes dificultades en tu entorno laboral (relaciones con compañeros, jefes, carga de trabajo, tecnología y otros recursos de apoyo, etc.)?*

9. *¿Cuáles son los aspectos que más te gustan y los que menos de tu trabajo actual?*

10. *¿Cuáles aspiraciones de desarrollo profesional/laboral tienes?*

- FIN DE TU RESEÑA AUTOBIOGRÁFICA.

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD:

Montse Hurtado Cancini profesional y éticamente se compromete a mantener y preservar la confidencialidad de toda la información contenida en este documento, por lo que no será reproducido o divulgado bajo ningún concepto sin el debido consentimiento de la parte interesada en mantener su privacidad.

MI LINEA EDITORIAL

A continuación te coloco la lista de títulos de mis libros y manuales que tienes a disposición, cada uno con el enlace correspondiente para su adquisición en [Smashwords](#) y en [Amazon](#) si deseas adquirirlos. Ambas son plataformas bastante seguras, confiables y muy amigables para registrarte.

Si quisieras información acerca de otras plataformas para obtenerlos, haz [click aquí](#). Este enlace te lleva a mi Blog, donde encontraras información más detallada.

La intención fundamental de mi línea editorial es acompañarte en la observación de tus procesos internos, entrenar tu CONEXIÓN INTERNA, expandir tu CONSCIENCIA, facilitarte el CONOCERTE cada vez más y trabajar en tu saludable COHERENCIA, a favor de ti mismo y de tu mundo relacional, para que logres gestionar de modo cada vez más armónico y productivo tus emociones elementales, a través de diversas situaciones de vida que he observado son fundamentales para la mayoría de quienes compartimos este curioso mundo.

ENLACES SMASHWORDS

EDICIONES EN CASTELLANO:

SERIE CONEXIÓN INTERNA

SERIE CONEXIÓN INTERNA- [VOL. ESPECIAL: PÉRDIDAS, CRISIS Y DUELOS EVOLUTIVOS- Acerca del verdadero perder y ganar en la vida.](#)

SERIE CONEXIÓN INTERNA- VOL. ESPECIAL: [¿AFIRMACIONES POSITIVAS O PENSAMIENTOS COHERENTES? Una guía breve para reflexionar y entrenar formas de pensamiento que te permitirán percibir tus realidades internas y tus escenarios de vida en coherencia ...desde tu CONEXIÓN INTERNA.](#)

CONEXIÓN INTERNA- MANUAL ESPECIAL: ADENDUM AL LIBRO ¿AFIRMACIONES POSITIVAS? ó... ¿PENSAMIENTOS COHERENTES? La guía práctica que acompaña al libro “¿Afirmaciones positivas o Pensamientos coherentes?” Para profundizar y continuar entrenando formas de reflexión que te permitirán comprender tus realidades internas y tus escenarios de vida en coherencia... desde tu Conexión Interna. **(Disponible en el 1er trimestre de 2023).**

MANUALES Y AUDIOS: CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- VOLUMEN ESPECIAL: [EMOCIONES ESENCIALES- El verdadero camino de regreso... a casa.- Acerca de cómo recuperar nuestros balances internos y elegir a favor de nuestra salud aprendiendo a “leer” y gestionar los mensajes de nuestro cuerpo y emociones.](#) EL LIBRO QUE INCLUYE, EN UNA SOLA EDICIÓN, LA TRILOGÍA “INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS”, “INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS” E “INTEGRANDO NUESTRO ENOJO”.

TRILOGÍA:

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 1 DE 3: INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS](#) y las “tareas pendientes” de nuestra Tristeza: amargura, depresión...- Una guía para comprender y validar tu TRISTEZA evolutiva, la emoción que te permite gestionar tus [apegos y procesos personales de pérdidas significativas, a partir de tu Conexión Interna.](#) **(Puedes utilizar este Manual para acompañar el libro: “Pérdidas, crisis y duelos evolutivos- Acerca del verdadero ganar en la vida”).**

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 2 DE 3: INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS](#) y las “tareas pendientes” de la Ansiedad. / Una guía para comprender y validar tu MIEDO, la emoción que te permite gestionar aquello que amenaza tu integridad, tomando previsiones, reconociendo tus vulnerabilidades y potenciando tus fortalezas, desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 3 DE 3: INTEGRANDO NUESTRO ENOJO](#) ...y las “tareas pendientes” del Resentimiento, la Irritabilidad y el Rencor.- Una guía para comprender y validar tu ENOJO, la emoción que te permite encauzar tu energía vital, accionando con ímpetu y enfoque a favor de lo que es coherente, justo y digno en cada situación retadora que irrespeto y/o violenta tu territorio, tu integridad, tu dignidad... desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

SMASHWORDS LINKS

SPANISH EDITIONS:

INNER CONNECTION SERIES

INNER CONNECTION SERIES- [SPECIAL VOL.: LOSSES, CRISIS AND EVOLUTIONARY DUELS - About the Real Lose and Winning in Life.](#)

INNER CONNECTION SERIES- SPECIAL VOL.: [POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? A brief guide to reflect and train forms of thought that will allow you to perceive your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your INNER CONNECTION.](#)

INNER CONNECTION - SPECIAL MANUAL: ADENDUM TO THE BOOK POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? The practical guide that accompanies the book “Positive affirmations? or “Coherent thoughts?” To deepen and continue training forms of reflection that will allow you to understand your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your Inner Connection. **(Available in the 1st quarter of 2023).**

MANUALS AND AUDIOS: INNER CONNECTION IN 8 STEPS

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- SPECIAL VOLUME: [ESSENTIAL EMOTIONS- The true way back... home.- About how to recover our internal balances and choose in favor of our health by learning to “read” and manage the messages of our body and emotions.](#) THE

BOOK THAT INCLUDES, IN A SINGLE EDITION, THE TRILOGY "INTEGRATING OUR LOSSES", "INTEGRATING OUR FEARS" AND "INTEGRATING OUR ANGER".

TRILOGY:

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 1 OF 3: INTEGRATING OUR LOSSES](#) and the "pending tasks" of our Sadness: bitterness, depression... / [A guide to understand and validate your evolutionary SADNESS, the emotion that allows you to manage your attachments and personal processes of significant losses, from your Inner Connection.](#) **(You can use this Manual to accompany the book: " Losses, Crises and Evolutionary Duels-About the Real Lose and Winning in Life")**.

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 2 OF 3: INTEGRATING OUR FEARS](#) and the "pending tasks" of Anxiety. / [A guide to understand and validate your FEAR, the emotion that allows you to manage what threatens your integrity and valuate risks, recognizing your vulnerabilities and enhancing your strengths, from an evolutionary perspective, from your Inner Connection.](#)

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 3 OF 3: INTEGRATING OUR ANGER...](#) and the "pending tasks" of Resentment, Irritability and Hatred. / [A guide to understand and validate your ANGER, the emotion that allows you to channel your vital energy , acting with impetus and focus in favor of what is coherent, fair and worthy in each challenging situation that disrespects and / or violates your territory, your integrity, your dignity ... from an evolutionary perspective, based on your Inner Connection.](#)

ENLACES AMAZON

EDICIONES EN CASTELLANO:

SERIE CONEXIÓN INTERNA

SERIE CONEXIÓN INTERNA- VOL. ESPECIAL: [PÉRDIDAS, CRISIS Y DUELOS EVOLUTIVOS](#)- Acerca del verdadero perder y ganar en la vida.- Una guía para comprender y transitar todo proceso personal de pérdidas tangibles y/o simbólicas, desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna. **(Puedes ampliar y profundizar las reflexiones de este libro con los conceptos y prácticas del manual: "Integrando nuestras Pérdidas y las tareas pendientes de nuestra Tristeza: Amargura, Depresión..." - Ver más abajo en esta lista).**

SERIE CONEXIÓN INTERNA- VOL. ESPECIAL: [¿AFIRMACIONES POSITIVAS O PENSAMIENTOS COHERENTES?](#) Una guía breve para reflexionar y entrenar formas de pensamiento que te permitirán percibir tus realidades internas y tus escenarios de vida en coherencia ...desde tu CONEXIÓN INTERNA.

CONEXIÓN INTERNA- MANUAL ESPECIAL: ADENDUM AL LIBRO [¿AFIRMACIONES POSITIVAS? ó... ¿PENSAMIENTOS COHERENTES?](#) La guía práctica que acompaña al libro "¿Afirmaciones positivas o Pensamientos coherentes?" Para profundizar y continuar entrenando formas de reflexión que te permitirán comprender tus realidades internas y tus

escenarios de vida en coherencia... desde tu Conexión Interna. (**Disponible en el 1er trimestre de 2023**).

MANUALES Y AUDIOS: CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- VOLUMEN ESPECIAL- versión libro físico: [TUS EMOCIONES SON ESENCIALES- El verdadero camino de regreso... a casa.- Acerca de cómo recuperar nuestros balances internos y elegir a favor de nuestra salud aprendiendo a “leer” y gestionar los mensajes de nuestro cuerpo y emociones.](#) **EL LIBRO QUE INCLUYE, EN UNA SOLA EDICIÓN, LA TRILOGÍA “INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS”, “INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS” E INTEGRANDO NUESTRO ENOJO**”. En mi blog tienes la información para su adquisición en formato ebook: [Click aquí](#).

TRILOGÍA:

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 1 DE 3: INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS](#) y las “tareas pendientes” de nuestra Tristeza: amargura, depresión....- Una guía para comprender y validar tu TRISTEZA evolutiva, la emoción que te permite gestionar tus apegos y procesos personales de pérdidas significativas, a partir de tu Conexión Interna. (**Puedes utilizar este Manual para acompañar el libro: “Pérdidas, crisis y duelos evolutivos- Acerca del verdadero ganar en la vida”**).

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 2 DE 3: INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS](#) y las “tareas pendientes” de la Ansiedad. / Una guía para comprender y validar tu MIEDO, la emoción que te permite gestionar aquello que amenaza tu integridad, tomando previsiones, reconociendo tus vulnerabilidades y potenciando tus fortalezas, desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 3 DE 3: INTEGRANDO NUESTRO ENOJO](#) ...y las “tareas pendientes” del Resentimiento, la Irritabilidad y el Rencor.- Una guía para comprender y validar tu ENOJO, la emoción que te permite encauzar tu energía vital, accionando con ímpetu y enfoque a favor de lo que es coherente, justo y digno en cada situación retadora que irrespeto y/o violenta tu territorio, tu integridad, tu dignidad... desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

AMAZON LINKS

ENGLISH EDITIONS

INNER CONNECTION SERIES

INNER CONNECTION SERIES- SPECIAL VOL.: [LOSSES, CRISIS AND EVOLUTIONARY DUELS](#) - About the Real Lose and Winning in Life.- A brief guide to comprehend and go through any personal process of tangible and/or symbolic loss, from an evolutionary perspective, starting from your Inner Connection. (**You can expand and deeper the reflections of this ebook with the concepts and practices of the manual: "Integrating**

our Losses and The Pending Tasks of our Sadness: Bitterness, Depression..." - See it further down this list).

INNER CONNECTION SERIES- SPECIAL VOL.: [POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS?](#) A brief guide to reflect and train forms of thought that will allow you to perceive your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your [INNER CONNECTION](#).

INNER CONNECTION - SPECIAL MANUAL: ADENDUM TO THE BOOK POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? The practical guide that accompanies the book "Positive affirmations? or "Coherent thoughts?" To deepen and continue training forms of reflection that will allow you to understand your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your Inner Connection. **(Available in the 1st quarter of 2023).**

MANUALS AND AUDIOS: INNER CONNECTION IN 8 STEPS

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- SPECIAL VOLUME- Physical book: [ESSENTIAL EMOTIONS- The true way back home.- About how to recover our internal balances and choose in favor of our health by learning to "read" and manage the messages of our body and emotions.](#) **THE BOOK THAT INCLUDES, IN A SINGLE EDITION, THE TRILOGY "INTEGRATING OUR LOSSES", "INTEGRATING OUR FEARS" AND "INTEGRATING OUR ANGER".** In my blog you have the information for its acquisition in ebook format: [Click here.](#)

TRILOGY:

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 1 OF 3: INTEGRATING OUR LOSSES and the "pending tasks" of our Sadness: bitterness, depression... / A guide to understand and validate your evolutionary SADNESS, the emotion that allows you to manage your attachments and personal processes of significant losses, from your Inner Connection.](#) **(You can use this Manual to accompany the book: " Losses, Crises and Evolutionary Duels- About the Real Lose and Winning in Life").**

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 2 OF 3: INTEGRATING OUR FEARS and the "pending tasks" of Anxiety. / A guide to understand and validate your FEAR, the emotion that allows you to manage what threatens your integrity and valuate risks, recognizing your vulnerabilities and enhancing your strengths, from an evolutionary perspective, from your Inner Connection.](#)

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 3 OF 3: INTEGRATING OUR ANGER and the "pending tasks" of Resentment, Irritability and Hatred. / A guide to understand and validate your ANGER, the emotion that allows you to channel your vital energy, acting with impetus and focus in favor of what is coherent, fair and worthy in each challenging situation that disrespects and / or violates your territory, your integrity, your dignity ... from an evolutionary perspective, based on your Inner Connection.](#)

***“Tu visión se aclarará solamente cuando puedas
mirar en tu propio corazón. Quien mira hacia afuera, sueña;
quien mira hacia adentro, despierta.”- C. G. Jung.***

***Estamos acá para servirte...
¡A tu Salud y con cariño!
Desde lo mejor de mí,
Montse.***