El libro termina.
La conversación sigue.

Una sesión con preguntas que vuelven al texto.

Para esta sesión, lean los capítulos 2, 3 y 5. Si solo han leído la muestra de Amazon, elijan las preguntas que correspondan a ese fragmento e indiquen el alcance.

Preguntas originales de acompañamiento. La hoja personal adapta el Mapa de límites del capítulo 5. Compartir las respuestas es opcional.

45 MINUTOS CON ESPACIO PARA ESCUCHAR

00–05 MIN

Una palabra para entrar

Cada persona comparte una palabra que asocia con soltar. No se debate todavía.

05–15 MIN

Volver al libro

Elijan una idea de los capítulos leídos. Señalen dónde aparece y explíquenla con sus palabras.

15–35 MIN

Abrir la conversación

Elijan tres preguntas de la página siguiente. Escuchen una interpretación, otra mirada y una pregunta nueva.

35–40 MIN

Escribir en silencio

Completen la hoja del Mapa de límites con una situación cotidiana. No se entrega ni se lee por obligación.

40–45 MIN

Cerrar sin imponer

Quien quiera comparte una pregunta que se lleva o una decisión pequeña que depende de sí.

Acuerdos de la mesa
Se puede pasar el turno. Nadie tiene que contar experiencias íntimas. Se distinguen texto e interpretación y se escuchan diferencias sin dar consejos no solicitados.

Leer más hondo.

Elijan tres preguntas. Busquen el pasaje, explíquenlo y discutan sus matices.

01 Lo que normalizamos · capítulo 2

¿Qué conducta puede parecer normal y, aun así, desgastar una relación? Comenta un ejemplo de la lectura, sin identificar a nadie del grupo.

02 El inventario · capítulo 2

El libro propone nombrar las cargas antes de decidir qué hacer con ellas. ¿Qué diferencia hay entre describir una situación y juzgar a quien la vive?

03 La voz interior · capítulo 2

¿Cómo distingue la lectura una observación que ayuda a crecer de una exigencia que nunca permite descansar? Formula un ejemplo con tus palabras.

04 Aceptar · capítulo 3

El capítulo diferencia aceptar de rendirse. ¿Qué decisión sigue siendo posible cuando un hecho ya no puede cambiarse?

05 Otra mirada · capítulo 3

¿Cómo se puede revisar el significado de una experiencia sin negar los hechos ni quitar responsabilidad a quien causó daño?

06 Límite o muro · capítulo 5

El texto distingue proteger el bienestar de desconectarse por miedo. ¿Dónde encuentras esa diferencia? ¿Qué matiz añadirías?

07 El mapa · capítulo 5

¿Por qué un límite necesita expresarse de forma distinta en el trabajo, la familia o una amistad? Elige una situación inventada y ensaya una frase concreta.

08 Después del no · capítulo 5

¿Qué propone la lectura para cuidarse después de expresar un límite? ¿Qué idea te resulta útil y cuál discutirías con la autora?

Un límite concreto.

Elige una situación cotidiana. Esta hoja adapta el Mapa de límites del libro. Escribe con tus palabras y conserva tus respuestas.

La situación concreta

¿Qué petición o conducta me incomoda? Describe un hecho, sin adjetivos.

Lo que necesito cuidar

Mi tiempo, mi descanso, mi privacidad u otra necesidad. ¿Cuál y por qué?

La frase que quiero ensayar

Escribe lo que necesitas y lo que puedes ofrecer, con claridad y respeto.

Mi siguiente decisión

¿Qué haré si vuelve a ocurrir? Elige algo que dependa de ti.

Cómo me cuidaré después

Un momento de descanso o una persona de confianza a quien acudir.

Libro y formatos: mybook.to/SoltarParaSanar
Eliana Montemayor · Soltar para sanar · Hoja de acompañamiento adaptada.