Fecha de la sesión:

Participante:

1. ¿Tenía algún tema o asunto específico que deseaba abordar en la sesión?
2. ¿Sentí que tuve suficiente espacio para expresarme?
3. ¿Qué sensaciones noté en mi cuerpo o en la atmósfera general durante la sesión?
4. ¿Qué momentos, puntos o experiencias de esta sesión me resultaron especialmente significativos, ya sea de forma positiva o negativa?
5. ¿Cómo me he sentido al finalizar la sesión?
6. ¿Hay algún experimento o acción que me proponga explorar a partir de lo trabajado en la sesión?
7. ¿Quiero añadir alguna reflexión adicional sobre esta sesión o sobre mi proceso?