¿Recuerdas una situación en la que te hayas sentido o experimentado protección? Trata de evocar lo que sucedió. Si pudieras ponerle un nombre a esta situación con una frase corta o, una sola palabra ¿Cuál sería?

¿Quién o quienes fueron las personas o agentes que generaron esa experiencia de protección?

¿Qué impacto tuvo esta experiencia de protección en tu vida en ese momento o, a largo plazo?

¿Recuerdas las emociones que te generó esa situación? ¿puedes nombrarlas?

¿En qué lugar del cuerpo recuerdas haberla sentido o la sientes ahora que la evocas?

¿Qué color le pondría a esa emoción? Pinta el recuadro