CUADERNO DE BITÁCORA
PROTOCOLO ABUSOS EMOCIONALES

Foto de portada ©Olga Valls

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Para hacer un trabajo emocional que tenga sentido necesitaremos poder observar como reaccionamos y cuales son nuestras emociones durante la aplicación de los aceites Sara, Grounding y Believe. He creado este cuaderno de bitácora para que podáis ir anotando de manera fácil y rápida como os habéis sentido durante cada uno de los días del protocolo.
No es necesario hacer grandes relatos si no os apetece, simplemente marcad con un signo o un símbolo, indicad con una palabra la emoción principal que se ha manifestado durante ese período de tiempo, si vuestros hábitos corporales han variado y cómo… Eso va a permitir que veáis los cambios que se han producido en vosotr@s durante el período de aplicación del protocolo.

EJEMPLO
Semana 1. Capa 1 SARA : Roll on con 7 gotas de Sara y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional		Reacciones físicas			Descanso nocturno	
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Dérmicas	Digestivas	Deposición		Otros
Lunes	8:00 22:00	Muñecas y orejas	Alegre	Serena	No	No	OK	Bien 8 h	
Martes	7:00 22:30	Muñecas y orejas	Alegre	Serena	No	No	OK	Bien 7 h	
Miércoles	8:00 22:00	Muñecas y orejas	Serena	Serena	No	No	OK	Inquieta 5h	
Jueves	8:30 21:00	Muñecas y orejas	Molesta	Irascible	No	Molestias	No	Inquieta	Llorar
Viernes	7:30 24:00	Muñecas y orejas	Triste	Rabiosa	Sudores	Molestias	rara	Sueños raros	Recuerdos amargos
Sábado	10:00 24:00	Muñecas y orejas	Inquieta	Más serena	Sudores	Molestias	Diarrea	Inquieta	Muchos mocos
Domingo	11:00 22:00	Muñecas y orejas	Serena	Serena	No	No	OK	Bien 9 h	

Observaciones y comentarios:
El jueves y el viernes ocurrieron cosas en el trabajo que me recordaron los duros momentos en los que sufrí los abusos emocionales durante mi adolescencia y eso me hizo sentir triste y me dejó con una sensación de impotencia durante todo el día, lloré mucho y empezó a salir la rabia contenida que tenía dentro. Para colmo el viernes a mediodía fui a comer con unos compañeros de trabajo y en el restaurante encontré

a una de las personas que me habían hecho sentir mal durante esa época y eso le añadió aún más leña al fuego… Luego me di cuenta que esa tristeza, esa rabia y esa impotencia era la misma que sentía yo en esa época y empecé a sudar y la comida me sentó mal. Me sentí mal durante el resto del día y por la noche tuve sueños desagradables y raros en los que estaba atrapada en una telaraña y no podía salir de allí.

Cuando me levanté el sábado, olí un poco el aceite esencial que me correspondía esa semana y pensé que eso estado ya no me correspondía. Pensé que, actualmente, esa emoción ya no respondía a mi situación, que yo ya no era la misma que había sufrido los abusos emocionales y que tenía que dejar ir esas emociones y sentimientos.

Me duché con la intención de dejar salir todas las emociones estancadas que se habían destapado con el Sara durante esos días. Imaginé que cada gota de agua era una gota de luz que inundaba mi cuerpo y que se llevaba los puntos oscuros y las energías estancadas que quedaban en mi y los sustituían por puntos luminosos. La oscuridad iba directamente resbalando por mi cuerpo y se iba por el desagüe.
Pedí poder dejar salir de mi cuerpo esa tristeza, esa rabia y esa sensación de impotencia y el resultado fue que estuve con diarrea durante medio día y que no paraba de sonarme la nariz aunque no estaba resfriada. Después de este episodio me sentí mejor.

Semana 1. Capa 1 SARA : Roll on con 7 gotas de Sara y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 2. Capa 1 GROUNDING : Roll on con 7 gotas de Grounding y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 3. Capa 1 BELIEVE : Roll on con 7 gotas de Believe y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 4. Descanso

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes	NO	NO							
Martes	NO	NO							
Miércoles	NO	NO							
Jueves	NO	NO							
Viernes	NO	NO							
Sábado	NO	NO							
Domingo	NO	NO							

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 5. Capa 2 SARA : Roll on con 7 gotas de Sara y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 6. Capa 2 GROUNDING : Roll on con 7 gotas de Grounding.y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 7. Capa 2 BELIEVE : Roll on con 7 gotas de Believe y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 8. Descanso

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes	NO	NO							
Martes	NO	NO							
Miércoles	NO	NO							
Jueves	NO	NO							
Viernes	NO	NO							
Sábado	NO	NO							
Domingo	NO	NO							

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 9. Capa 3 SARA : Roll on con 7 gotas de Sara y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 10. Capa 3 GROUNDING : Roll on con 7 gotas de Grounding y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 12. Capa 3 BELIEVE : Roll on con 7 gotas de Believe y 3 gotas de Valor.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Observaciones y comentarios:

Protocolo y cuaderno de bitácora © Àngels Campà i Guillem (2018)

Semana 13.

	Aplicación		Estado emocional			Reacciones físicas			
	Hora	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Dérmicas	Digestivas	Deposición	Otras
Lunes	NO	NO							
Martes	NO	NO							
Miércoles	NO	NO							
Jueves	NO	NO							
Viernes	NO	NO							
Sábado	NO	NO							
Domingo	NO	NO							

Observaciones y comentarios:

Conclusiones: