

La historia:

¿Qué sucedió? (Visión general)

¿Cuál fue el contexto o set up?

¿Cuál fue el detonante?

Cuáles son sus
¿Pensamientos? ¿Sentimientos? ¿Acciones?

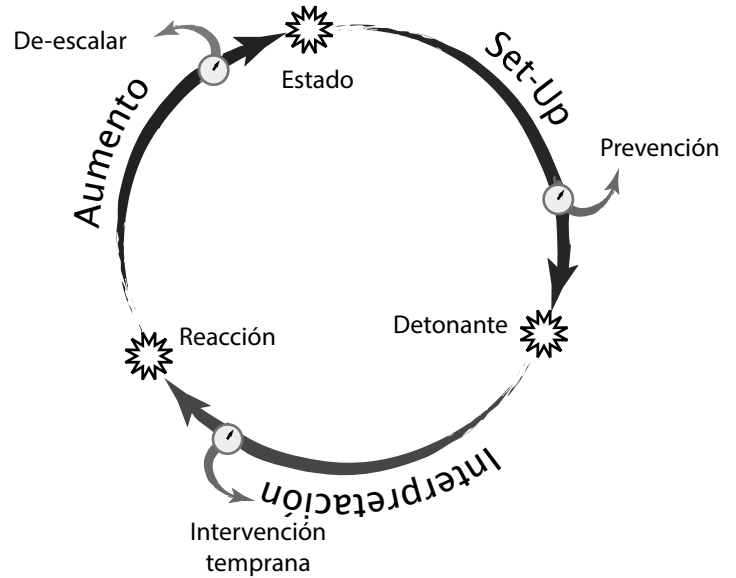
¿Cómo interpretó el detonante?

¿Cuál fue su reacción?
¿Huyó, peleó o se paralizó?

¿Escaló? ¿Cómo?

¿Cómo continuó alrededor del círculo?

¿Cómo terminó todo?



La próxima vez:

¿Qué le gustaría que sucediera?

¿Podría pensar como prepararse mejor?

¿Cómo le gustaría que fueran sus
¿Pensamientos? ¿Sentimientos? ¿Acciones?

¿Cómo modificaría su interpretación?

¿Qué podría hacer para desescalar?

¿De qué manera terminaría esta historia?