



Resultados, El mapeo

Nivel 1 · Reconocer

¿Qué se hace después?

Nada correctivo. Nada de cambiar comidas. Nada de “hacerlo mejor”.

Y esto es importante: si después del mapeo intentas ajustar algo, ya no estás mapeando, estás controlando.

◆ Después de los 7 días:

No mires el mapa como si fuera un examen diario. No te quedes enganchada a un día concreto.

👉 **Mira el conjunto, como si observarás una foto panorámica de tu semana.**

Respóndete solo estas preguntas

(sin buscar soluciones, sin analizar, sin entenderlo todo):

- **¿Qué suele pasar dentro de ti cuando aparece la comida?**
- **¿En qué momentos del día se activa más esa sensación?**
- **¿Notas que se repiten emociones, pensamientos o situaciones parecidas?**

No intentes clasificar. No intentes ponerle nombres.

No intentes sacar conclusiones. Solo observa qué aparece y cuándo aparece.

¿Qué se hace después?

Importante (muy importante):

Reconocer el patrón ya es el trabajo de este nivel. No hace falta intervenir todavía.

El simple hecho de ver lo que antes pasaba en automático empieza a aflojar la tensión interna.

✗ No hagas esto después del mapeo:

- No ajustes comidas
- No planifiques cambios
- No intentes “equilibrar” nada
- No te juzgues por lo que aparece

🧠 Lo que está pasando por dentro:

Estás sacando el patrón del piloto automático.

Tu cerebro empieza a diferenciar hambre, emoción y hábito, algo que antes estaba mezclado.

Lo que viene después (en otros niveles) no es controlarte mejor, es aprender a regular lo que ahora ya puedes ver.