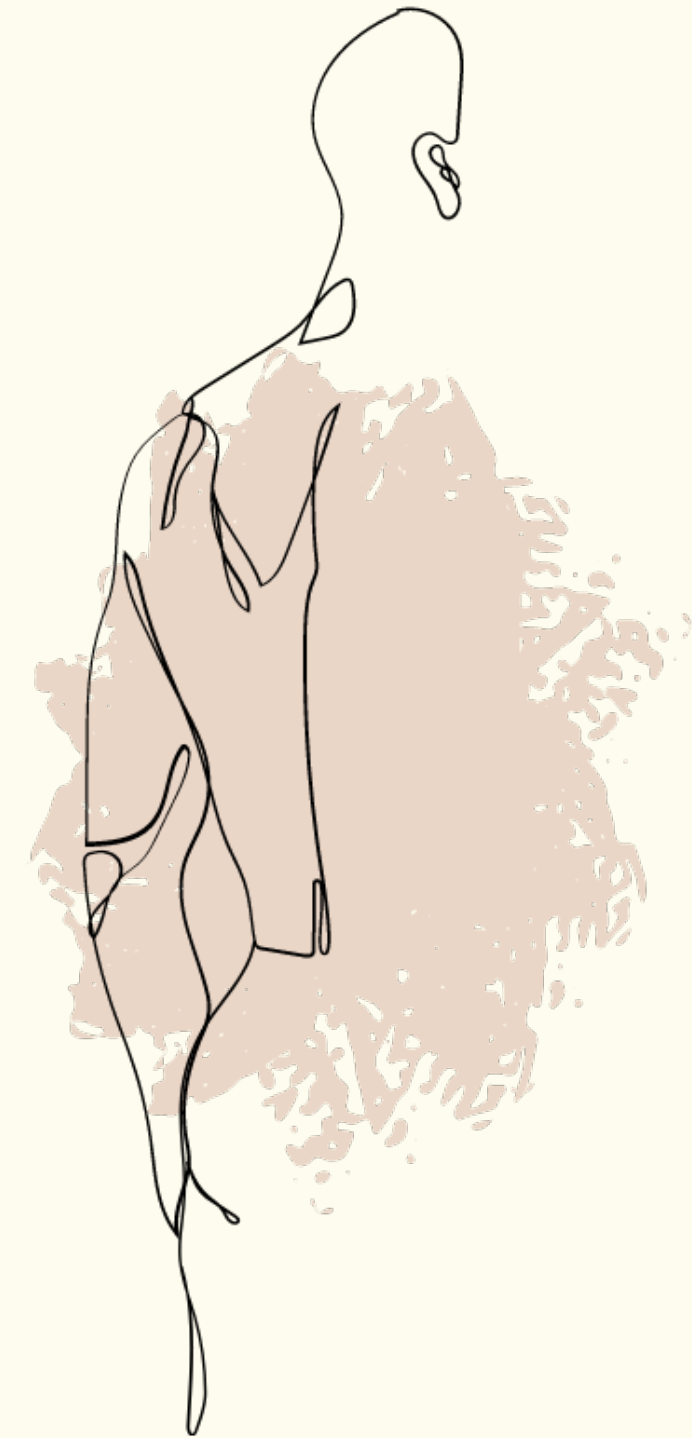


6 PASOS (6FS) PARA TRABAJAR CON UNA PARTE DIANA



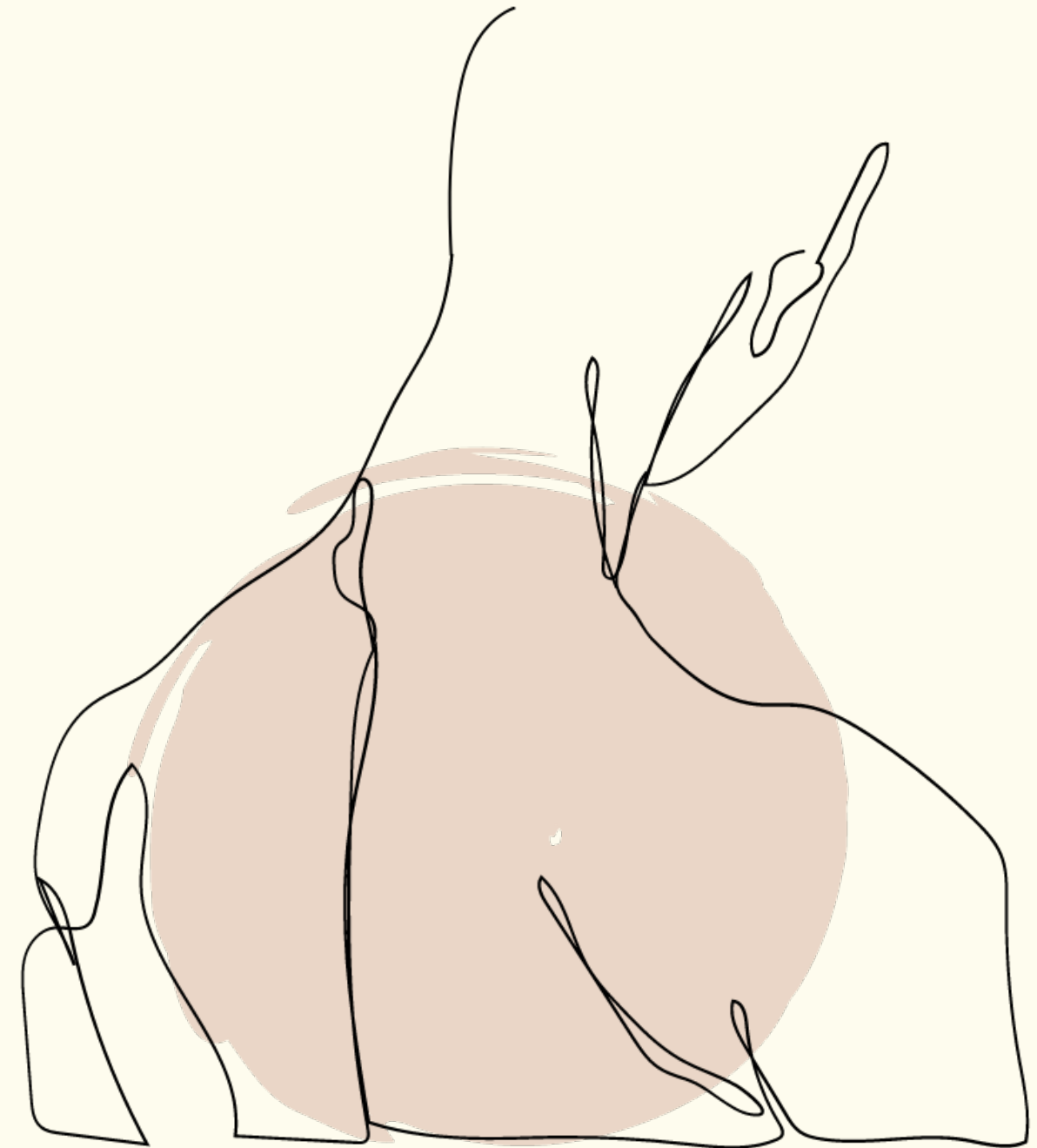
1. ENCUENTRA LA PARTE DENTRO O CERCA DEL CUERPO

- ¿Cómo la notas en tu cuerpo o alrededor?
- ¿Cómo eres consciente de esta parte?
- ¿Cómo se manifiesta, cómo la experimentas?



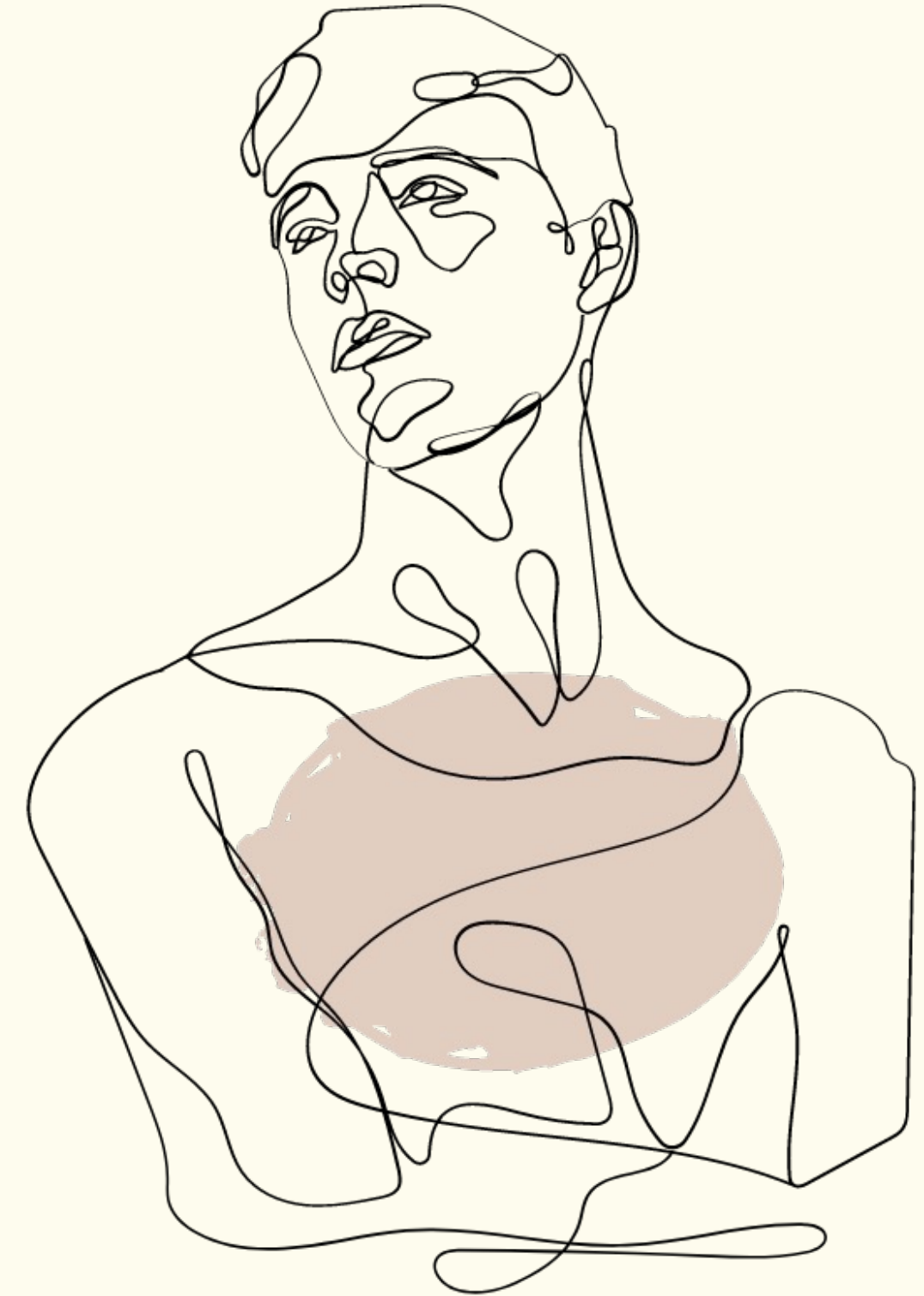
2. ENFÓCATE LA PARTE

- Focaliza tu atención en esta parte ahora
- ¿Qué experimentas?
- ¿Cómo la notas?
- ¿Hay alguna palabra, sensación, que va con ella?



3. ¿QUÉ SIENTES HACIA ELLA?

- Si aparece otra parte... ¿Se puede poner a un lado? validando, volveremos a ella.
- Si aparece una cualidad del Self, dejárselo sentir, expandirse.
- Hacérselo llegar, expresárselo.
- HAZLE SABER QUE QUIERES CONOCERLA.



4. CREAR UNA RELACIÓN DEL SELF CON LA PARTE

- ¿La parte es consciente de tu presencia?
- Hazle llegar tu curiosidad
- Tómate un tiempo para estar con ella de la manera que necesite
- Honra su intención, valida su experiencia
- ¿La parte se siente comprendida, te siente ahí?
- ¿Cómo responde, cómo se siente ahora que estás con ella?



5. DESCRIBIRLA, DARLE FORMA, CONOCERLA

- ¿Qué más notas cuando te enfocas en ella?
- ¿Cuál es su trabajo, qué función tiene?
- ¿Qué espera conseguir?
- ¿Qué quiere decirte?
- ¿Desde cuándo está en tu vida?
- ¿Qué emociones está sintiendo la parte?
- ¿Cuáles son sus pensamientos o creencias?
- ¿Cómo se comporta?
- ¿Qué precio paga?
- ¿Qué le gustaría hacer si no tuviera este trabajo?

ASEGURARSE DE QUE SIGUE EL SELF



6. ABORDAR SUS MIEDOS O PREOCUPACIONES

- ¿Qué le preocupa que pudiera suceder si ella no hiciera su trabajo?
- ¿Cuáles son sus temores?
- ¿Estaría interesada en que la ayudemos a que su trabajo sea más fácil?
- Esperanza: ofrecer una visión de como sería si sana la parte exiliada.

