

# Relación Self-Parte con los Seis Pasos [Las 6 Fs]

## 1. ENCUENTRA LA PARTE

- ¿Dónde la encuentras dentro o alrededor de tu cuerpo?
- ¿Como se manifiesta esa parte en ti?
- ¿Cómo eres consciente de ella?

## 2. ENFOCATE EN LA PARTE

- Focaliza tu atención en esta parte ahora
- ¿Qué experimentas?
- ¿Cómo la notas?

## 3. ¿QUÉ SIENTES HACIA ELLA?

- ¿Responde otra parte?
- Si es el caso ¿Se puede poner a un lado?

## 4. CREAR UNA **RELACIÓN** DE 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

## 5. AVERIGUA LO **QUE QUIERE QUE SEPAS** (CÓMO SE SIENTE, SU TRABAJO, SUS CREENCIAS, ETC)

- ¿Qué más notas cuando te concentras en ella?
- ¿Tienes una imagen de ella?
- ¿Qué emociones siente?
- ¿Cuáles son sus pensamientos o creencias?
- ¿Cómo se comporta?

## 6. DESCUBRE **SUS MIEDOS** O PREOCUPACIONES

- ¿Qué le preocupa que pudiera suceder si ella no hiciera su trabajo?
- ¿Cuáles son sus temores?
- ¿Qué espera conseguir?
- ¿Estaría interesada en que la ayudemos a que su trabajo sea más fácil?