

Comunicación interna

Con los 6 Pasos...

*Se establece una relación
Self-Parte*



Mezclad@



Desmezclad@



Pasos de sanación



Acceso directo

Objetivo: ayudar a una parte a separarse para que se libere más energía de Self

Así se podrá generar una relación interna de Self-Parte





Explícito:

“¿Puedo hablar con esta parte
tuya que se siente oscura
dentro de tí?”



Implícito:

* “¿Le has dicho a tu marido que has mirado su móvil y leído sus mensajes?”



¿Cuándo usamos acceso directo?:

- * La parte no quiere separarse o relajarse, no quiere cooperar con el Self del cliente
- * Desea impedir que el proceso siga más profundo
- * No se siente apreciada y validada y se vuelve extrema para tener el control
- * Necesita hablar por sí misma para ser entendida
- * Hay una polarización intensa en el interior del sistema
- * El cliente ha sido muy herido y no confía ni en su propio Self
- * El cliente se siente abrumado y el AD puede ayudar a regular las emociones



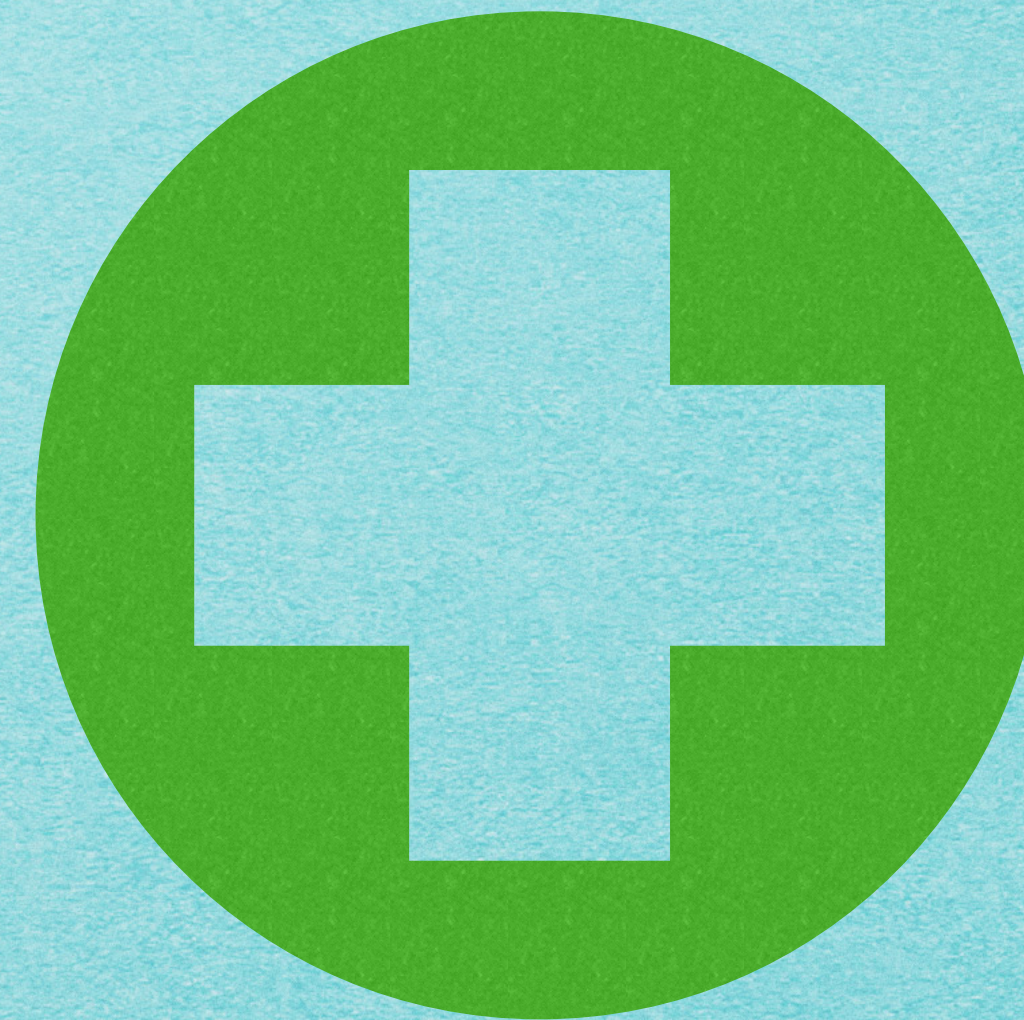
Directivos

- * Escuchar sus temores
- * Deseo ayudarte
- * ¿Qué necesitas?



Bomberos

- * Si se separa: invitar al Self a estar con la parte
- * Si no se separa: seguir conociéndola hasta ganar su confianza



Exiliado@s

- * Estar presente
- * Mírame a los ojos
- * Generar seguridad
- * Abrir más espacio al Self
- * Contener con compasión



Exiliado@s

- * ¿Qué edad tienes?
- * ¿Qué te hizo tomar el control? ¿cómo estás, dónde estas?...
- * Puedes dar un poco de espacio para que X esté contigo...
- * ¿Qué necesitas para confiar en X?
- * ¿y en el Terapeuta?

