

CAMBIO DE SENTIDO CON IFS ELEGIMOS EN CADA MOMENTO

Enfocando tu atención en la frustración ¿de qué te das cuenta? ¿qué palabras escuchas?

¿Cuál es tu respuesta normal o instintiva cuando te sientes frustrada/o?

¿Qué partes de ti reaccionan? (p. ej.) la controladora, la enfadada, la impaciente, la manipulativa, la sumisa, la que analiza,

¿Qué respuesta provoca tu reacción en la otra persona?

¿Qué ocurre DENTRO DE TI cuando recibes esta posible reacción de las partes de la otra persona?

(p. ej.) aparecen partes enfadadas, tristes, contentas, excitadas, ansiosas

¿Qué notas sobre el ciclo de Partes protectoras reaccionando y contra-reaccionando entre la persona y tú?

Si escuchas con atención a tu protector frustrado ¿hay una parte vulnerable debajo? ¿Qué ves, sientes, percibes de esta parte?

¿Cuál es el incidente / patrón de la infancia que causó la herida original?

¿Qué necesitó esa parte pequeña de ti que no recibió?

(algunos ejemplos de necesidades básicas son:) Ser escuchado, ser visto, ser amado, contar con un testigo, ser sostenido, ser comprendido. Saber que no está solo.

¿qué elijo expresar?