

## Ejercicio de Silla Vacía con IFS

**Objetivo:** Facilitar un diálogo entre el Self y una parte interna específica.

**Pasos:**

1. Coloca las dos sillas una frente a la otra en tu espacio elegido.
2. Piensa en una parte específica con la que te gustaría trabajar. Puede ser una emoción, un patrón de pensamiento, o un aspecto de tu comportamiento que quieras explorar.
3. Siéntate en una de las sillas, representando el Self. Desde esta posición, inicia un diálogo con la parte que estará en la otra silla. Haz preguntas abiertas para entender mejor a esta parte. Puedes comenzar por - ¿Qué quieres que sepa de ti? - ¿Cuál es tu función o propósito? - ¿Qué necesitas de mí?
4. Trasládate a la silla opuesta, asumiendo el rol de la parte con la que estás trabajando. Responde a tus preguntas desde la perspectiva de esta parte. Trata de entender sus motivaciones, miedos, y necesidades.
5. Continúa alternando entre las dos sillas, desarrollando un diálogo entre tu Self y tu parte.
6. Una vez que sientas que el diálogo ha finalizado, regresa a la silla del Self y recuerda ( si has llegado hasta ahí) el compromiso contigo mismo sobre cómo abordarás las necesidades o preocupaciones de esta parte en el futuro.
7. Agradece a la parte por su participación en el ejercicio.