

# Inventario individual de Exiliados

Empieza con una mediación: pide a las partes que den un paso atrás para que la parte estudiante pueda estar más presente para aprender. Pide a tus exiliados que no se abrumen mientras escribes/dibujas sobre tus experiencias. Ejercita el autocuidado (cuidado de las partes). **Respira**. Observa tu nivel de activación y recuerda que todos los ejercicios son opcionales y por elección. Tómate un descanso si es necesario.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe/dibuja tus respuestas. Pide a los censuradores, editores o analistas internos que te dejen espacio por el momento. Tal vez quieras centrarte sólo en una o dos de las preguntas. (También puedes anotar cualquier preocupación de los protectores que surja en este proceso).

1. ¿Cuáles fueron los mensajes implícitos y explícitos que recibiste de tu familia - padres, hermanos, cuidadores - sobre tus sentimientos y comportamiento que no eran aceptables?

¿De la escuela?

¿Instituciones religiosas?

2. ¿Qué cualidades o partes sacrificaste o dejaste ir para pertenecer a tu familia y a tu comunidad?
3. ¿Qué emociones, comportamientos y creencias tienes miedo de que no sean comprendidos o acogidos en tu vida actual?
4. Haz una cronología de los acontecimientos/traumas/circunstancias de desvalorización pasados que experimentaste y que desbordaron tus limitados recursos o amenazaron tu existencia. (utiliza el reverso de esta hoja si es necesario)
  - a. ¿A qué creencias sobre ti mismo y el mundo llegaste como resultado de estas experiencias?

5. ¿Al reflexionar sobre estas preguntas, ¿qué sensaciones o impulsos notas en tu cuerpo?