

A glass sphere sits on a calm body of water, reflecting the warm, golden light of a sunset. The sky in the background is a mix of soft blues and oranges, with gentle waves visible in the distance. The sphere's surface is smooth and clear, acting as a perfect mirror for the scene above it.

6 PASOS (6Fs) PARA TRABAJAR CON LA PARTE DIANA

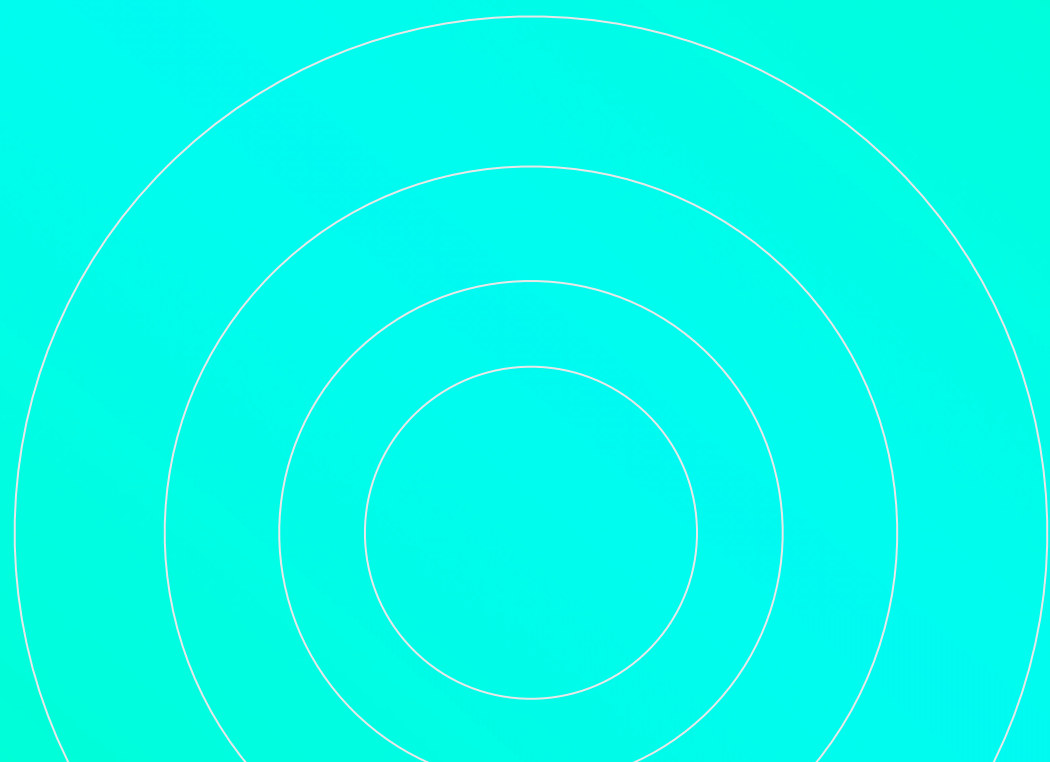
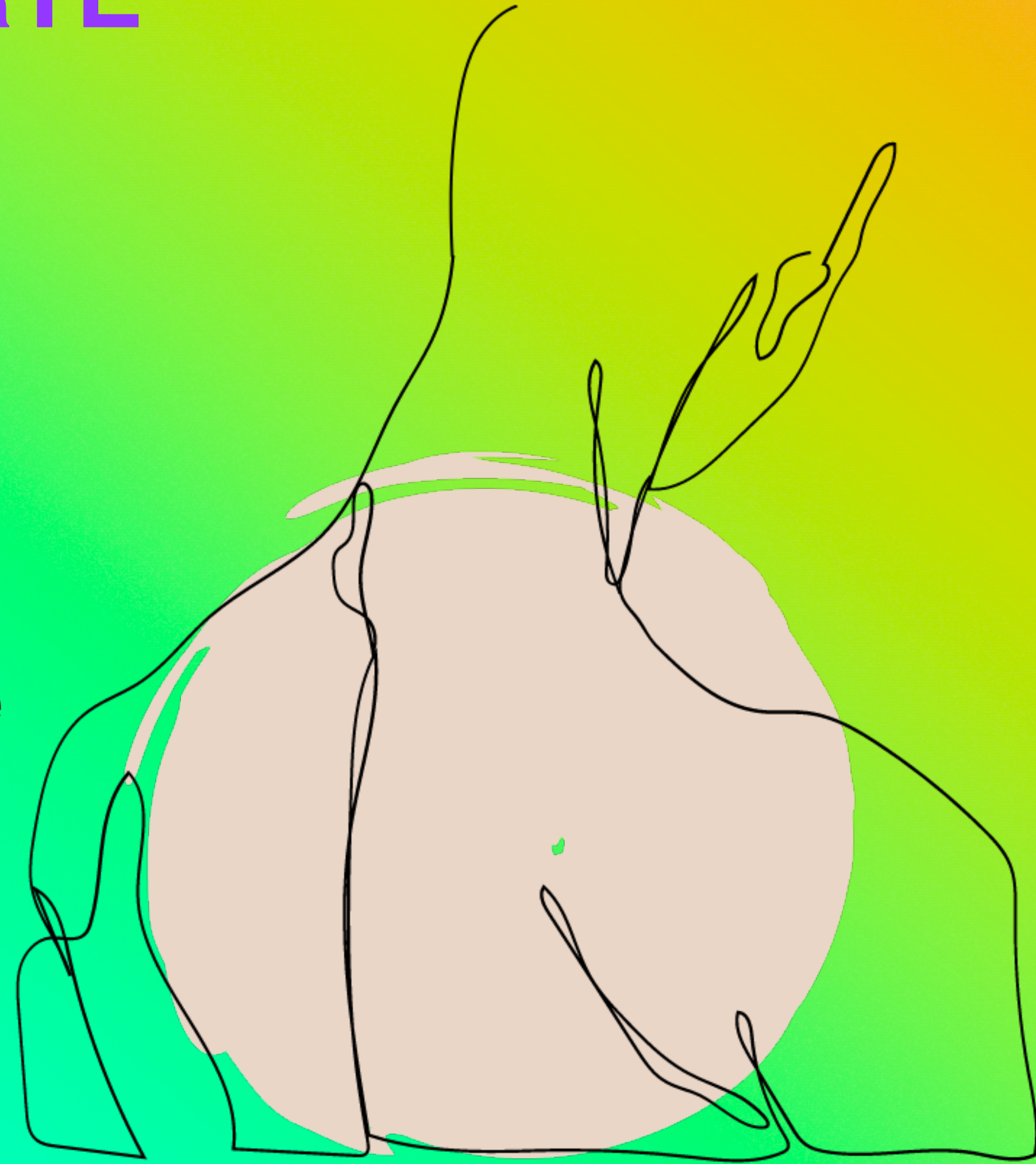
1. ENCUENTRA LA PARTE DENTRO O CERCA DEL CUERPO

- ¿Cómo la notas en tu cuerpo o alrededor de tu cuerpo?
- ¿Cómo eres consciente de esta parte?
- ¿Cómo se manifiesta, cómo la experimentas?



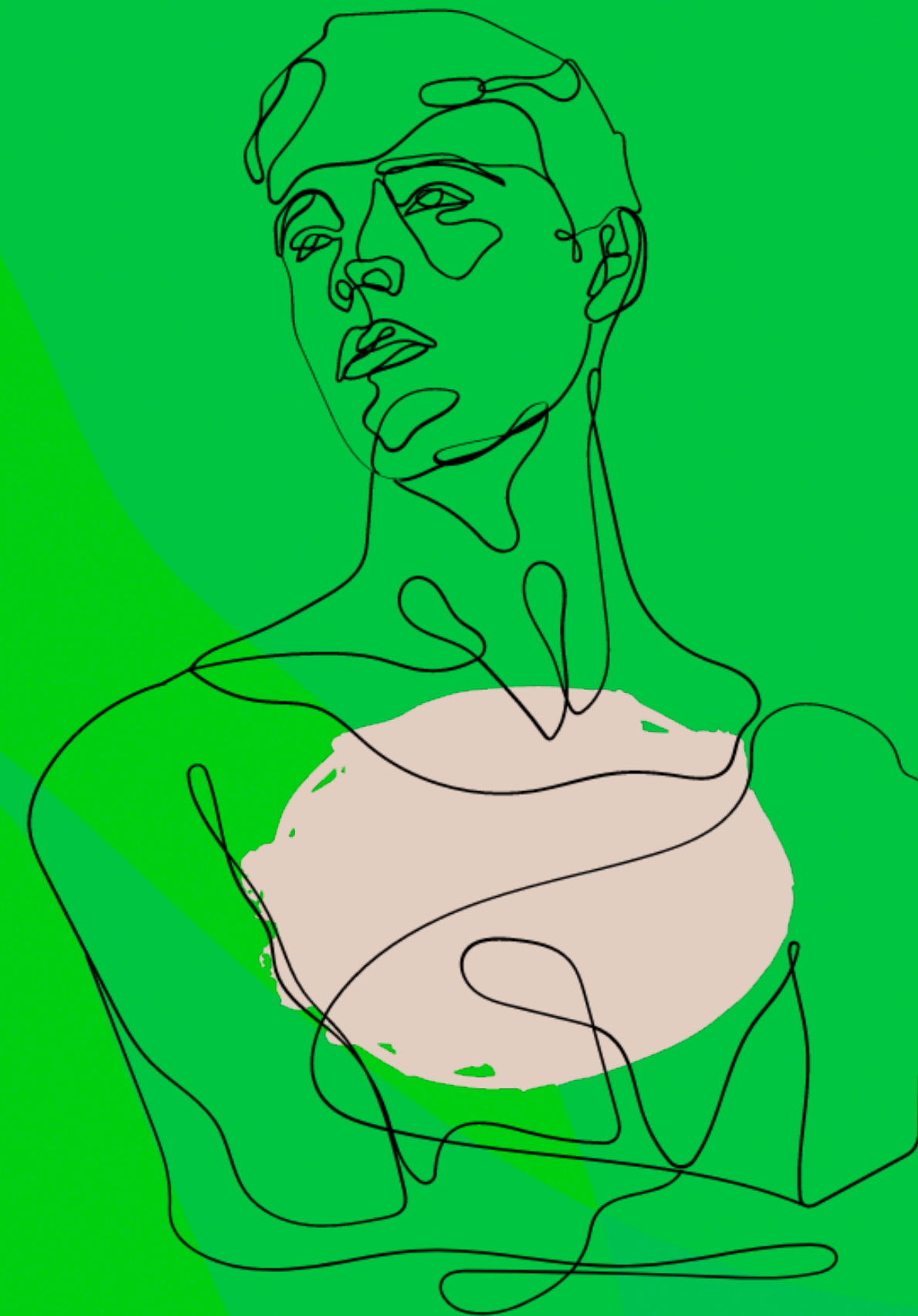
2. ENFÓCATE EN LA PARTE

- ❑ Focaliza tu atención en esta parte ahora
- ❑ ¿Qué experimentas?
- ❑ ¿Cómo la notas?
- ❑ ¿Hay alguna palabra, sensación, que va con ella?



3. ¿QUÉ SIENTES HACIA ELLA?

- ❑ Si aparece otra parte...
- ❑ ¿Se puede poner a un lado?
validando, volveremos a ella.
- ❑ Si aparece una cualidad del Self,
dejárselo sentir...(expandir)
- ❑ Hacérselo llegar...(expresar)
- ❑ HAZLE SABER QUE QUIERES
CONOCERLA



4. CREAR UNA RELACIÓN DEL 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
- ☐ Honra su intención, valida su experiencia
- ☐ La parte, ¿se siente comprendida?, ¿te siente ahí?
- ☐ ¿Cómo responde?, ¿cómo se siente ahora que estás con ella?



5. DESCRIBIRLA, DARLE FORMA, CONOCERLA

- ❑ ¿Qué más notas cuando te enfocas en ella?
- ❑ ¿Cuál es su trabajo, qué función tiene?
- ❑ ¿Qué espera conseguir?
- ❑ ¿Qué quiere decirte?
- ❑ ¿Desde cuando está en tu vida?
- ❑ ¿Qué emociones está sintiendo la parte?
- ❑ ¿Cuáles son sus pensamientos o creencias?
- ❑ ¿Cómo se comporta?
- ❑ ¿Qué precio paga?
- ❑ ¿Qué le gustaría hacer si no tuviera este trabajo?
- ❑ **ASEGURARSE DE QUE EL PACIENTE/ CLIENTE SIGUE EN SELF**



6. ABORDAR SUS MIEDOS O PREOCUPACIONES

- ❑ ¿Qué le preocupa que pudiera suceder si ella no hiciera su trabajo?
- ❑ ¿Cuáles son sus temores?
- ❑ ¿Estaría interesada en que la ayudemos a que su trabajo sea más fácil?
- ❑ ¿Le gustaría poder dedicarse a algo distinto si hubiese más bienestar?
- ❑ Esperanza: ofrecer una visión de como sería si sana la parte exiliada.

