

# **Guía de Pasos de Sanación para Grupos de Práctica**

**1. Desmezclar** = crea una gran energía/presencia del Self, conexión de parte a Self, pidiendo a las partes que den un paso atrás y comprobando lo abierto que está el corazón hacia la parte.

**2. Construir una relación de confianza entre el exiliado y el Self** (ralentizar el ritmo y comprueba).

- ¿cómo de cerca está la parte? ¿puedes acercarte más? ¿Cómo responde la parte?
- Envía cariño, compasión, curiosidad, apertura de corazón (cualquier cualidad del Self que aparezca) ¿Sabe la parte quién eres? Comprueba si es necesario

## **3. Testimonio**

- Pide a la parte que te muestre/cuento cualquier cosa que necesite que sepas sobre el pasado

- ver escenas, sentimientos, sensaciones
- Consulta con el cliente (por partes): ¿Está bien este nivel de emoción?
- Pregunta: ¿Hay más?

### **a) Recuperación y repetición/experiencia correctiva**

- pregunta si una parte está atrapada en el pasado
- en caso afirmativo, pregunta a la parte si desea acompañarte al presente
- si la respuesta es negativa, averigua el por qué (temores y preocupaciones de marcharse)
- Hacer que el Self esté con la parte en la forma en que la parte necesitaba a alguien cuando ocurrió (experiencia correctiva/"volver a hacer").

## **5. Descarga**

- preguntar a la parte si está preparada para descargar emociones/creencias adquiridas a partir de sus experiencias
  - si la respuesta es afirmativa, pide que descargue fuera del cuerpo y se la den al elemento (tierra, fuego, agua, luz, etc.)
    - Si la respuesta es negativa, ¿por qué? (temores y preocupaciones) ¿Qué debe ocurrir primero?

## **6. Invitación**

- Pregúntele a tu parte qué cualidades le gustaría incorporar, podría necesitar en el futuro, o que la carga ha dejado de lado.

## **7. Integración**

- Invitar a las partes protectoras a entrar (las que dieron un paso atrás) para ver la parte sin carga ahora.
- ¿Qué les gustaría hacer ahora? ¿Una nueva tarea? ¿Dónde les gustaría quedarse?

## **8. Intención**

- preguntar a la parte que ha descargado qué le gustaría del cliente en adelante, hacer un Compromiso de revisar a la parte para anclar el cambio en el sistema. Sólo comprométete con lo que vas a cumplir. O comprométete a trabajar con partes que te impidem seguir avanzando.

## **9. Agradecimiento**

- Agradece a todas las partes

Sinko, 2012 rev. 2015, 2019,2023