

Ejercicio experiencial.

Explorar una parte exiliada en una polaridad

1. Recordar las dos partes de la polaridad en la demo de Dick
2. Elije una parte para poner el foco en ella
3. Pregunta: ¿Si fuese una parte mía o si lo es,

¿A quién estás protegiendo dentro de mí?

4. Pongo el foco en la otra parte
5. También pregunto: ¿Si fuese una parte mía o si lo es,

¿A quién estás protegiendo dentro de mí?

6. ¿Cómo me siento hacia esta o estas partes?

calma
curiosidad
ternura
compasión

- → si aparece otra parte:
 - Nombrarla, **reconocer** el sentido que tiene y pedirle que haga espacio para quedarme con la parte vulnerable y con ella.
- 7. Agradecer a todas las partes de las que he podido ser consciente.