

IFS MAIN TERMS ENGLISH TO SPANISH

ENGLISH	ESPAÑOL
Self	Self, Ser
Target part	Parte diana, objetivo
Protectors	Partes protectoras
Firefighters	Bomberos
Managers	Partes Directivas (o en Latinoamérica, Gerentes)
Exiles	Exiliados
6 Fs	Los Seis Pasos, las 6 F
Find	Encontrar
Focus	Enfocar
Flesh Out	Describir
Feel Towards	Sentir Hacia
beFriend	Entablar una buena relación
Fears and concerns	Miedos/temores y preocupaciones
In-sight	Comunicación interna, mirada hacia adentro
Blended	Mezclada/e/o
Unblend	Desmezclarse
Hope Merchant	Mercader/Vendedor/Comerciante de Esperanza
Burden	Carga
Cultural Burden	Carga Cultural
Legacy Burden	Carga por Legado
Polarization	Polarización
Alliance (between parts)	Alianza (entre partes)
Direct Access (Implicit, Explicit)	Acceso Directo (Implícito, Explícito)
Self-like parts	Partes parecidas al Self/Ser o como el Self/Ser
8 Cs	Las 8 C
Curiosity	Curiosidad
Calm	Calma
Compassion	Compasión
Clarity	Claridad
Courage	Coraje, Valentía
Connection	Conexión
Creativity	Creatividad
Confidence	Confianza
5 Ps	Las 5 P
Perspective	Perspectiva
Patience	Paciencia
Persistence	Persistencia
Presence	Presencia
Playfulness	Jovialidad

Healing Steps	Pasos de Sanación
Witness	Ser testigo
Redo	Rehacer
Retrieval	Recuperación
Unburdening	Descarga
Invitation of lost qualities	Invitación de cualidades perdidas
Integration	Integración
Update	Actualizar