

## Ejercicio de la silla vacía con IFS

### Pasos:

1. Coloca las **dos sillas** una frente a la otra en tu espacio elegido.
2. Piensa en **una parte** específica con la que te gustaría trabajar. Puede ser una emoción, un patrón de pensamiento, o un aspecto de tu comportamiento que quieras explorar.
3. Siéntate en una de las sillas, representando **el Self**. Desde esta posición, inicia un **diálogo** con la parte que estará en la otra silla. Haz preguntas abiertas para entender mejor a esta parte. Puedes comenzar por:
  - ¿Qué quieres que sepa de ti?
  - ¿Cuál es tu propósito o trabajo?
  - ¿Qué necesitas de mí?
4. Trasládate a la silla opuesta, asumiendo el rol de la parte con la que estás trabajando. Responde a tus preguntas desde la perspectiva de esta parte. Trata de entender sus motivaciones, miedos, y necesidades.
5. Continúa **alternando** entre las dos sillas, desarrollando un diálogo entre tu Self y tu parte.
6. Una vez que sientas que el diálogo ha finalizado, regresa a la silla del Self y recuerda (si has llegado hasta ahí) el **compromiso** contigo mismo sobre cómo abordarás las necesidades o preocupaciones de esta parte en el futuro.
7. **Agradece** a la parte por su participación en el ejercicio.