

Cómo empezar...

- Escuchar la historia, conectar con el cliente
- Terapeuta conecta con sus propias partes
- Identificar y mapear las partes a medida que el cliente habla.
- Reflejar y usar lenguaje de partes para asegurarnos que entendemos.
- Elegir una parte diana y pedir permiso/contrato de trabajar con ella.

Los 6 Pasos



1. Encuentra la parte
2. Enfócate en ella
3. Qué sientes hacia la parte
4. Establece una buena relación
5. Describe la parte
6. Averigua los miedos

I. ENCUENTRA LA PARTE

- ¿Dónde la notas dentro de tu cuerpo o alrededor?
- ¿Cómo eres consciente de esta parte?
- ¿Cómo se manifiesta? (Visual, auditivo, kinestética)

2. ENFÓCATE EN LA PARTE

- Toma un momento para notar y observar cómo es.
- ¿Hay alguna palabra o palabras que te dice?
- Concentra tu atención en tu experiencia en este momento.
- ¿Puedes describirla?

3. ¿QUÉ SIENTES HACIA ESA PARTE?

- Dado lo que ha compartido hasta ahora, ¿Como te sientes ***hacia*** esa parte de tí? Evaluar la energía del Ser, o si hay otras partes...

Si el cliente responde cualquier cosa que no sea una cualidad del Self, entonces utiliza las **Frases para Separar** antes de continuar. Cuando el cliente es capaz de acceder a la energía del Self con la parte, sigue con el punto número 4.



4. ESTABLECE UNA MEJOR RELACIÓN CON LA PARTE

- Extiende la energía del Ser...Hazle llegar tu curiosidad...
- ¿Esta parte siente tu presencia? Invítala a que note tu atención...
- ¿Qué tan cerca estás? Tómate un tiempo para estar con la parte de manera que ella lo necesite...
- ¿Hay algo que querrías decirle a esta parte?

5. DESCRIBE LA PARTE

Pregunta a esa parte:

- ¿Qué quiere que sepas de ella?
- ¿Qué quiere que hagas o no hagas?
- ¿Qué quiere para tí?
- ¿Cómo se siente y por qué está molesta?
- ¿Qué es lo que hace por tí?Cuál es su trabajo?

6. AVERIGUA SUS TEMORES

¿Qué teme esta parte que podría suceder si...

- tú no la escucharas?
- ella no actuara de esta manera?
- tú llegarás a conocer la otra parte?
- ...y entonces? y entonces?...

Negociar/ Ofrecer Esperanza:

- ¿Y si pudiéramos hacer esto de forma Segura sin que ocurriera tu peor temor?
- Y si pudieramos ayudar a esa otra parte a que no se sienta tan...