

EJERCICIO EXPERIENCIAL 6Fs

F1 Encuentro una parte

que esté presente o que te resulte familiar estos días.
No la analices. Solo deja que aparezca.

Pregunta interna:

- ¿Qué parte noto?
- ¿Cuál quiere mi atención hoy?

F2 Foco en esa parte

Ahora dirijo suavemente mi atención hacia esa parte.
La miro un poco más de cerca,

Pregunta interna:

- ¿Dónde la noto en mi cuerpo o en mi mundo interno?
- ¿Puedo quedarme un poco con ella?

F3 ¿Cómo me siento hacia esta parte?

¿cómo me siento hacia esta parte?

Pueden aparecer:

- curiosidad,
- ternura,
- calma,

Si noto algo parecido a:

- rechazo,
- miedo,
- cansancio,
- juicio,
- prisa por cambiarla.

- “quiero que desaparezca”,
- “me desespera”,

entonces digo internamente: Eso también es una parte. Le pido un poco de espacio para poder conocer mejor a la primera.

F4 Vínculo con la parte

Si hay suficiente curiosidad o apertura, le hago saber a esa parte que no vengo a quitarla ni a cambiarla. Sólo quiero conocerla.

Preguntas:

- ¿Qué intentas hacer por mí?
- ¿Cómo cree que me ayudas?
- ¿Desde cuándo hace este trabajo?
- ¿Qué quiere que entienda sobre ti?

F5 Conocer mejor

Permito que esta parte me muestre más de sí misma.

- Cómo la noto
- Qué emoción traes
- Qué pensamientos tienes
- Qué quieres que sepa de ti
- Cómo te siento en mi cuerpo

F6 Explorar sus miedos

Le pregunto con suavidad:

¿Qué temas que me pase si no hicieras tu trabajo?

- ¿Qué temas que me ocurra?
- ¿Qué intentas evitarme?

Cierre

Agradezco a la parte por haberse mostrado y le recuerdo que puede ser tal y como es porque sé que cuida de otra parte vulnerable.