

## **Autocuidado de la conexión del Self del terapeuta**

### **Grupo - Marta Serrano**

- Entrar en un punto neutro. Ir hacia dentro.
- Meditación con hilos de luz hacia las diferentes partes.
- Ver donde encuentro esas cualidades en mi día a día.
- Poner una mano en el pecho y la zona del estómago, acariciar con las manos y conectar con ternura desde ahí.
- Cerrar los ojos y visualizar una luz.
- Dibujar como se ven mi cada una de las cualidades.
- Como están estas cualidades en mi día día en pequeñas acciones.
- Canciones que conectan.
- Cuando alguien hace algo que impacta en mi herida poder hacer un giro hacia mi con amor, compasión ¿Qué pasa en mi herida desde ahí?
- Darnos un momento de pausa en el día.
- Conectar con momentos que nos agradan.
- Frase: ¿Quién me sujeta?

### **Grupo - Francisco Javier Heras**

#### **Señales que me ayudan a reconocer más Self en mí**

- Apertura interna con calidez y motivación de conectar con los demás.
- Calma interna y respiración pausada, con hombros relajados.
- Sentimiento de humanidad en mí y en los demás.
- Confianza y alta autoestima, sin agenda.
- Más relajación y calidez corporal.
- Sensación de un eje central somático que me da un sostén seguro y firme.
- Más focalizada y calmada, con mayor apertura a la escucha y un tono más suave en la voz.
- Cuerpo más cómodo y mas calma mental, con una sonrisa interna de ligereza.

## **Microprácticas que quiero usar en mi vida cotidiana para conectarme a mi Self**

- Pausas para ir hacia dentro a lo largo del día
- Encuentro con personas que generan una conexión amorosa
- Contacto con la naturaleza
- Lecturas que inspiran y abren el espacio interno
- Escaneado del cuerpo y toma de conciencia
- Sentarse para facilitar la autoconexión
- Miniconexiones a lo largo del día con la naturaleza (ver árboles...)
- Ver cuadros u obras plásticas que inspiran calma
- Enraizar el cuerpo en la tierra

## **Prácticas que me ayudan a dar más espacio a mis partes**

- Meditación como un espacio de Intimidad&Encuentro conmigo mism@ diaria.
- Meditación como apertura del espacio interior y facilitar la autosanación
- Conexión con la naturaleza regularmente (Andar por la montaña...)

## **Frases internas que me conectan con el Self**

- " Lo mejor para tí es aquello que no te atreves a hacer"
- ¿Quién soy ahora? ¿Cómo me siento? ¿Qué está activo dentro de mí?

## **Grupo - Gaspar Polo**

### **Señales de que hay conexión con el Self:**

- Tranquilidad del sistema nervioso con presencia, no disociada
- Sensación espaciosa, amplitud interna
- No hay sensación de apuro
- El tiempo se para
- Conexión con los sentidos

### **Estrategias para conectar más con el Self:**

- Pararme, pausar (una respiración, 5 minutos...)
- Estar en la naturaleza
- Pasar por lo que percibo por los distintos sentidos e ir hacia el interior
- Música medicina

### **Estrategias para conectar con las partes:**

- Cerrar los ojos y visualizar a las partes
- Escribir
- Hablar con otras personas (con cualidades de Self) de nuestras partes
- Dibujar partes

### **Frases que me ayudan a desmezclarme/ganar más acceso al Self:**

- "Estoy aquí"
- "Aquí y ahora"
- "Voy a ver lo que está pasando"
- "Qué interesante"
- "¿Quién me sujeta?"

### **Grupo - Isabel Canelles**

- «Sé curiosa, no juzgues...»
- Acogida incondicional a la otra persona como un terreno sagrado...
- «Gracias por venir a mi vida»
- Confianza y honestidad como baluartes.
- Mostrar la parte vulnerable para que haya verdad y autenticidad.
- 15 minutos antes un rato de meditación con las partes y conectando con la persona.
- Pausas entre sesiones.
- Actividad física antes de las sesiones.
- Mover el cuerpo en la sesión (para el otro y para mí)
- «Necesito parar y profundizar en lo que me has dicho. ¿Me dejas ese espacio?».
- Colgar en el gabinete las 8 ces del Self.
- Hay partes mías que resuenan con eso que ha dicho esa parte.

- Bajar a lo humano. Humanizarnos ante el cliente.
- La oración diaria, y traer todas las adversidades al camino.
- Si nos activamos, parar y hablar con las partes.
- La creatividad como recurso, cartulinas o lo que sea

## **Grupo - Marta Sanchis**

- Mano al pecho
- La oración
- Ejercicio físico
- Nombrar las partes activadas antes de hacer un ejercicio (Cuando puede decir cualquier duda)
- Respiración calmada
- Baño caliente, relajante
- Mirar con ternura (lo que hay en el otro tiene un por qué que tú quizá no entiendes)
- Humor
- Escritura de ficción (momento especial de flow)

## **Grupo - Ana Masias**

### **1. Señales que me ayudan a reconocer más Self en mí**

- Siento más espacio interno, como si no tuviera prisa por resolver nada
- Bajo la exigencia y el juicio y aparece curiosidad genuina hacia lo que me pasa
- Bajo el ritmo, el tono de voz.
- Mi cuerpo está más relajado (respiración más amplia)
- Puedo sostener emociones sin querer cambiarlas
- Siento calidez hacia mí y hacia los demás

- Hay más claridad y menos ruido mental

## **2. Micropácticas que quiero usar en mi vida cotidiana para conectarme a mi Self**

- Parar 1 minuto y notar la respiración antes de reaccionar
- Llevar la mano al cuerpo cuando algo se activa
- Recordar que hay un sistema de partes (no eres una sola voz)
- Hablar por la parte: *“hay una parte que...”*
- Naturaleza, mirar por la ventana, sentir el aire

## **3. Prácticas que me ayudan a dar más espacio a mis partes**

- Escribir lo que siente cada parte (diálogo interno)
- Hacer check-in interno antes de dormir
- Dibujar o poner imagen a las partes

## **4. Frases internas que me conectan con el Self**

- *“Estoy aquí contigo”*