

DESARROLLAR HABILIDADES

Frases para separar partes

Ann Sinko, LMFT

Formas alternativas de pedir a una parte que dé un paso atrás o se aparte

- ¿Estaría esa parte dispuesta a asumir el rol de observar y ser testigo?
- ¿Estaría dispuesta a salir de tu cuerpo?
- ¿Estaría esa parte dispuesta a no interferir?
- ¿Estaría esa parte dispuesta a apoyarte?
- ¿Podría darte un poco de espacio?
- ¿Esa parte está dispuesta a observarnos?
- ¿Estaría esa parte dispuesta a sentarse un poco distanciada?
- ¿Estaría esa parte dispuesta a entrar en otra habitación?
- ¿Estaría esa parte dispuesta a sentarse en esa silla?
- ¿Qué pasa cuando le mandas la respiración a la parte o respiras con ella?
- ¿Sabe que estás ahí? ¿Quién se cree que eres?
- ¿Estaría esa parte dispuesta a hacer de científico y recoger datos?
- ¿Podría esta parte...
 - ... relajarse?
 - ...bajar la intensidad?
 - ...estar dispuesta a no trabajar tanto por un tiempo?
 - ...permitirte tomarte un tiempo para averiguar más sobre (la parte diana)?