

Giro hacia uno mismo

What is a
U-turn?



gifsGade



Reconocer que se me ha activado una parte e
identificarla

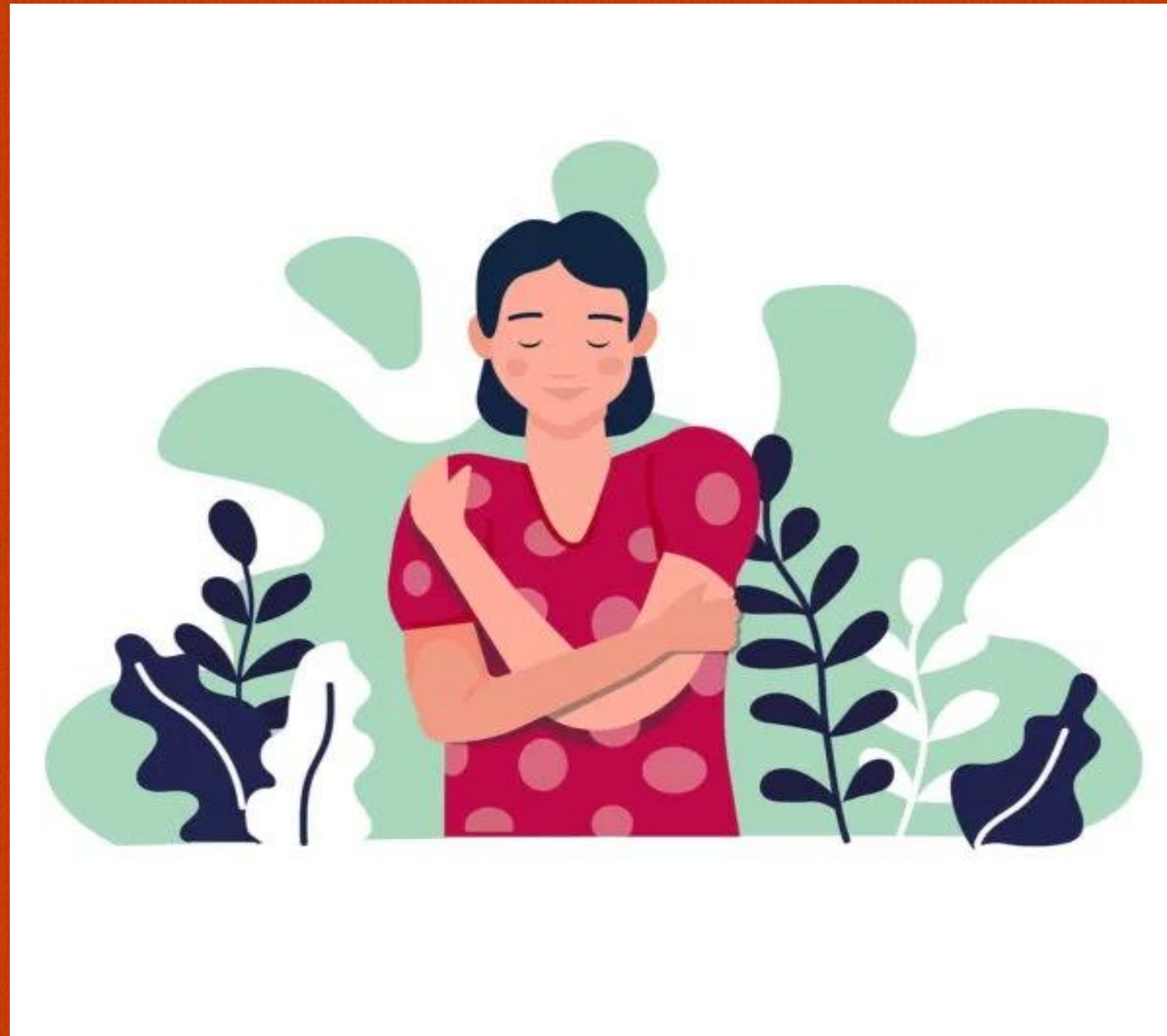


Centra tu atención en la parte
y en cómo aparece en
tu cuerpo, pensamientos, emociones
o impulsos conductuales.



Observa cómo te sientes hacia la parte.

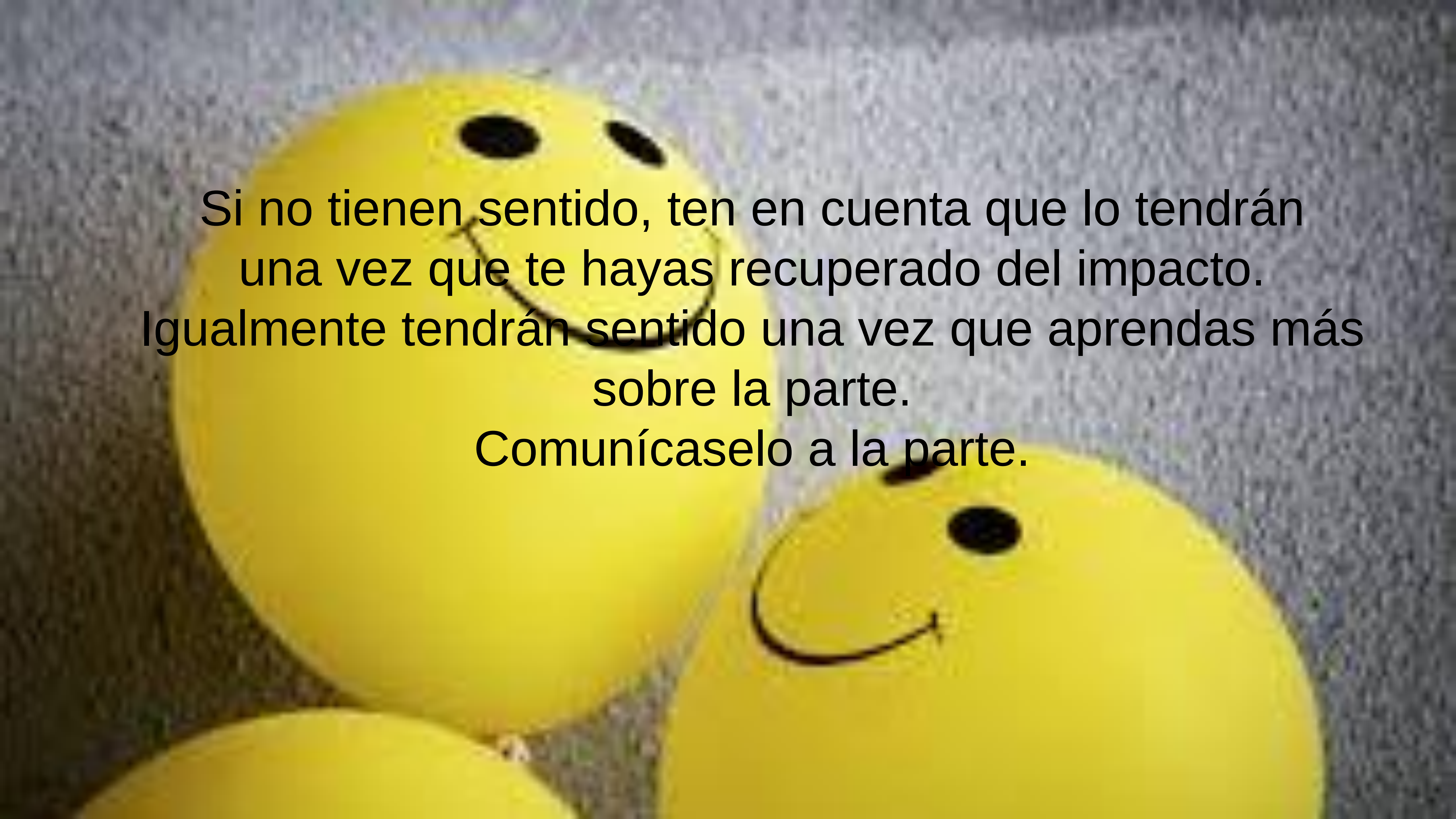




Comprueba si puedes acoger las sensaciones corporales,
los sentimientos, los pensamientos o los impulsos de
comportamiento sin juzgar



Si tienen sentido, dadas las experiencias pasadas
y la situación actual,
entonces hazle saber a esta parte que lo entiendes

Two yellow smiley face stickers are visible on a grey, textured background. One sticker is in the upper left, and another is in the lower right. The text is centered over the image.

Si no tienen sentido, ten en cuenta que lo tendrán
una vez que te hayas recuperado del impacto.
Igualmente tendrán sentido una vez que aprendas más
sobre la parte.
Comunícaselo a la parte.

Existe interés, curiosidad o consideración positiva hacia la parte?
Si es así, comunícaselo a la parte, tomándote tu tiempo para conectar.



Si no es así pídele a la parte que te dé espacio en tu interior para que puedas estar con ella. Puede que necesite más tiempo.

Una vez que la parte pueda sentir tu presencia averigua cuál es el miedo.

a. ¿Por qué esta parte hace lo que hace?

b. ~~¿Tiene miedo a que le hagan daño.....?~~

c. ¿Espera conseguir algo o proteger alguna vulnerabilidad?



Hazle saber que no tiene
que ser ella quien
maneje la situación,
que TU estás aquí



Mira ver si puede abrir un
poco espacio dentro de ti
para que TU puedas estar
PRESENTE,
en tu cuerpo y manejar la
situación externa



Si no es así tómate más
tiempo para desmezclarte.
La parte puede necesitar que
vayas más despacio y ser
escuchada.

Dale tiempo para comunicarse
con y sin palabras.

