

Pasos de sanación en IFS

Un camino de confianza, testimonio, reparación de la vergüenza e integración sistémica.

Desmezclar

Crear espacio para el Self

Relación de confianza

Presencia, respeto del ritmo,
validación.

Testimonio

Que la parte sea vista como buena, creída y comprendida por el Self.

Experiencia correctiva

Llevar Self al lugar donde faltó presencia, nueva relación de la parte con lo que pasó

Recuperación

Permitir que la parte deje el pasado cuando ya no necesita custodiarlo.

Descarga

Soltar el significado moral, la emoción, la sensación o la creencia de ser defectuoso.

Invitación

Recuperar dignidad.

Integración

Actualizar a los protectores y reorganizar roles y relación de poder.

Intención y agradecimiento

La sanación es una relación continuada, el Self vuelve.
Honrar todo el sistema.