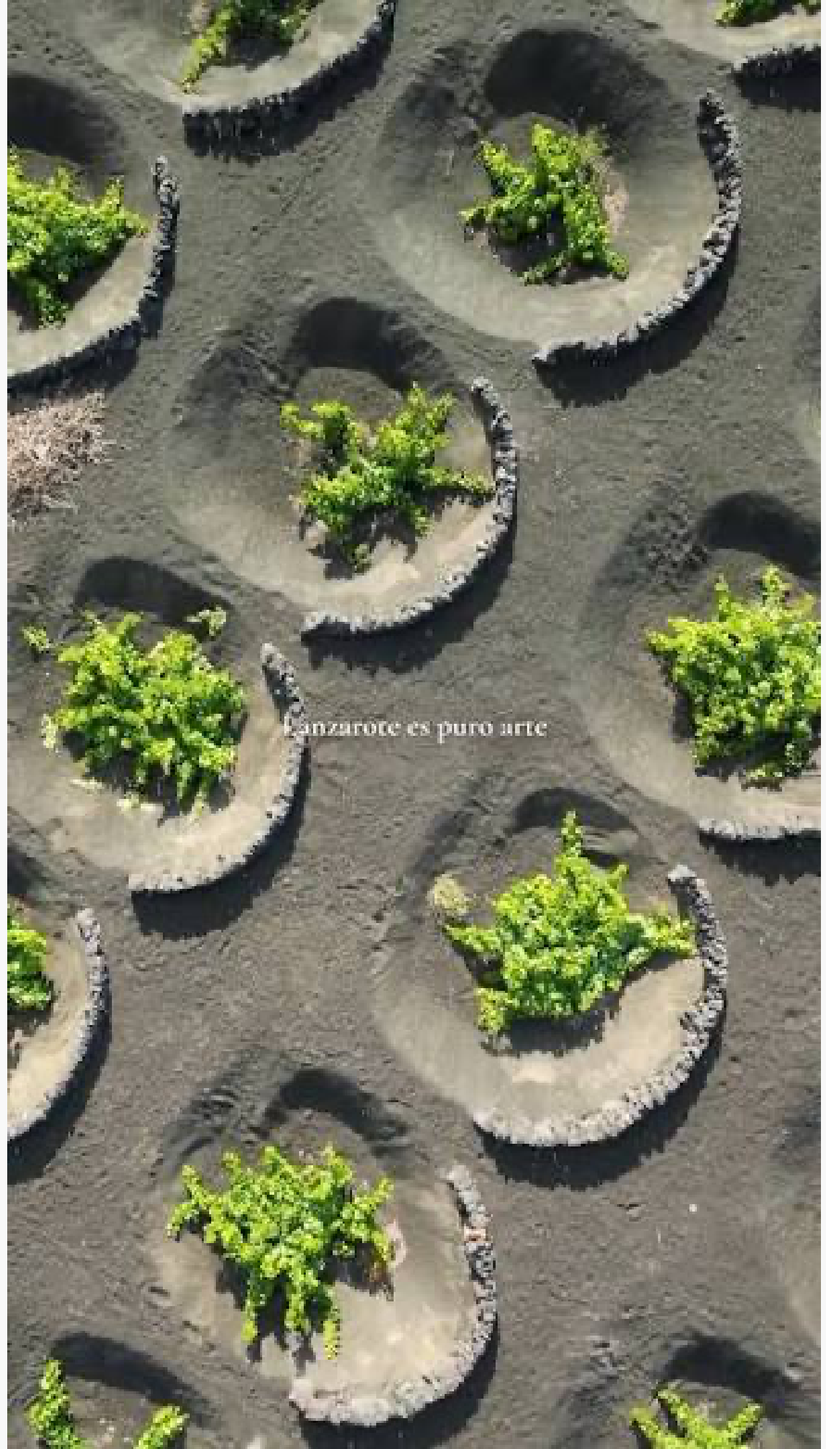
energía

Self





















giro hacia uno mismo


TODO EL MUNDO
TIENE UN LUGAR
DESDE DONDE
ESCUCHA
SABIDURÍA INTERNA Y FUENTE DE CURACIÓN



energía Self

Self

Calma

centrado,
calmante para otr@s

Coraje

acercarse sin temor,
a la
injusticia, pedir
perdón
por errores

Curiosidad

apertura
comprensión
genuina

Claridad

visión clara sin
proyecciones

Compasión

ayudar, solidaridad
sin abrumarse

Conexión

con personas y
partes, la
separación es una
ilusión

Confianza

confiar en la bondad
y
el valor

Creatividad

expresión y
exploración
sin impedimentos

Choice

elegir como responder desde el Self en lugar de reaccionar desde una parte









DESMEZCLAR

“Estar mezclado significa que los sentimientos y creencias de una parte se enredan con otra parte o con el Self”.

Una parte mezclada en su expresión extrema y reactiva oscurece la energía de Self y frena el proceso de curación

desmezclar

01





03



02



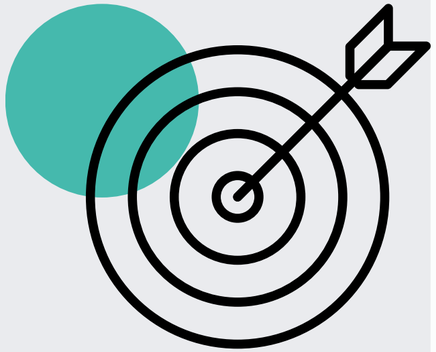
partes del paciente/cliente

partes del terapeuta

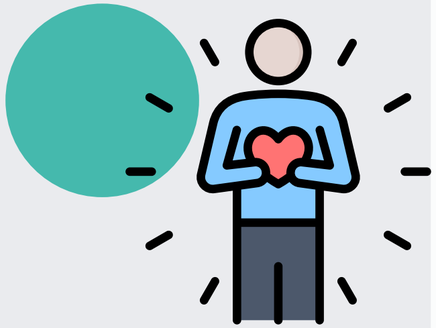
Objetivo de desmezclar



liberar energía de Self



Conocer la parte diana sin interferencias



Facilitar la relación Self-Parte

¿Cuándo?



cuando no está presente siente ninguna de las 8 C’s



duda o preocupación de alguna parte sobre lo que está ocurriendo



escuchar una parte que irrumpe

¿Cómo?



Pregúntale a tu parte si le gustaría ser testigo

¿si le mandas tu respiración a la parte, le llega?

¿sabe que estás aquí con ella?

¿estaría dispuesta a salir de tu cuerpo?

¿podría darte un poco de espacio?

¿podría sentarse a tu lado?

¿le gustaría estar en otra habitación mientras estamos con...?

¿podría esta parte:

-relajarse

-bajar un poco la intensidad

-descansar un rato

-darte tiempo a ti para saber más sobre...?

agradece a la parte que de espacio...

ella abre la puerta a la energía de Self

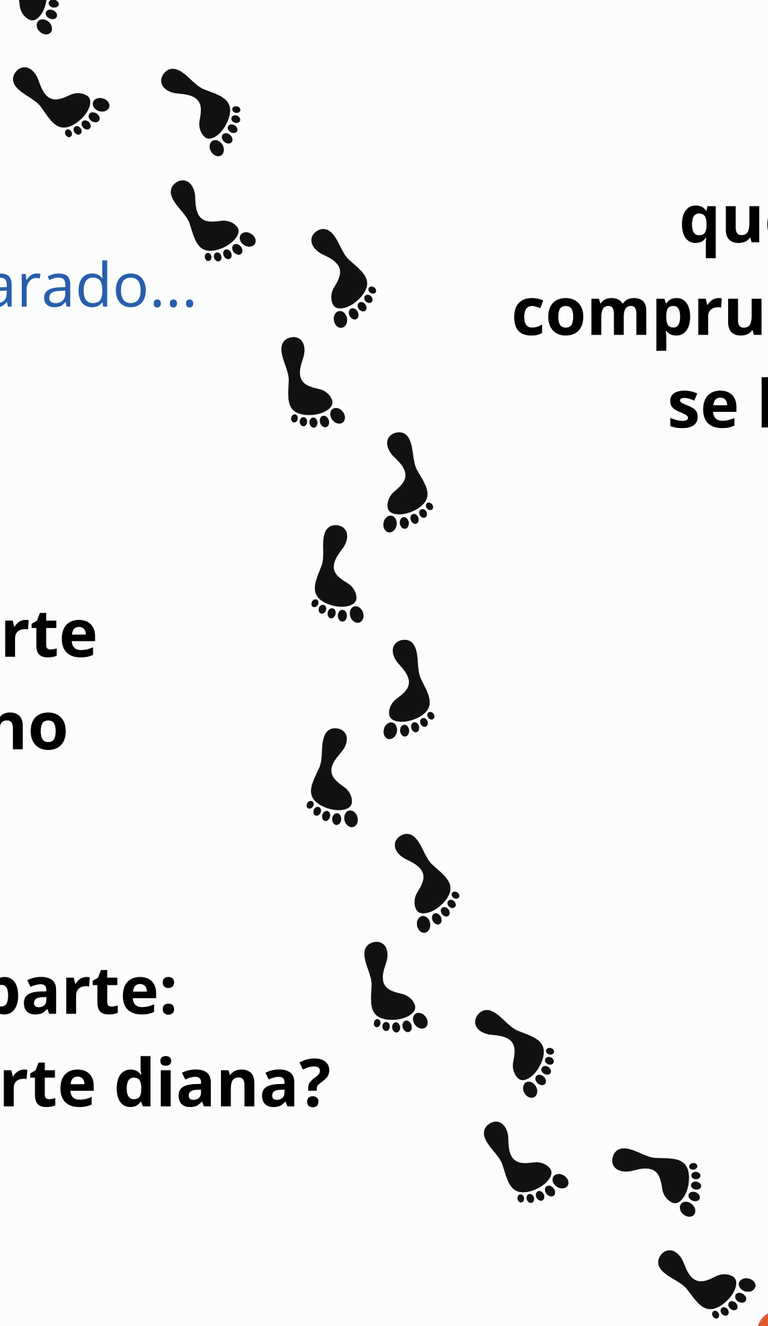


una vez la parte se ha separado...

que tu cliente compruebe que la parte se ha separado

agradécele a la parte que lo haya hecho

si aparece otra parte: ¿debo cambiar de parte diana?



al final: retomar el contacto y actualizar