

CONVIÉRTETE EN UN PADRE CON CONFIANZA PARA TUS PARTES MÁS JÓVENES

PRESENTARTE CON TU TIEMPO:

Haz una lista de todas las formas en que te presentas a los demás con tu tiempo. Estas podrían ser formas en las que te presentas constantemente a tu trabajo, con amigos, para ser voluntario o cómo otros pueden confiar en ti.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PRESENTARTE CON TU BONDAD AMOROSA:

¿De qué maneras te presentas a los demás con bondad amorosa? Esto podría ser con extraños, seres queridos, animales o en la naturaleza.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PRESENTARSE SIN JUZGAR:

¿De qué maneras te presentas sin juzgar a los demás? ¿Cómo ves lo mejor de las personas? Esto podría ser con niños, extraños, miembros de la familia, etc.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

VER LO BUENO:

¿Cómo ves el bien en la humanidad, las personas y/o los animales?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

AMABILIDAD:

¿Cómo eres amable con las personas, los animales y la naturaleza? ¿Cómo expresas esa dulzura?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

VIENDO LA INOCENCIA:

¿Cómo se puede ver la inocencia en los niños? Si no tienes hijos, podría ser el hijo de un amigo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

OFRECIENDO PROTECCIÓN:

¿Cómo protegerías a un niño o a un ser querido? Si vieras a un niño caerse de la bicicleta, ¿qué te haría hacer? Si vieras a un adulto regañando inapropiadamente a un niño, ¿qué haría eso a tu parte adulta- qué quisiera hacer esa parte adulta? ¿Cómo podrías proteger a un animal o adulto que necesita ayuda?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Dedica tiempo a cada una de las formas en las que ya tienes la capacidad de presentarte como un ancla reguladora segura. **Observa lo que sucede** a medida que encarna cada una de estas experiencias que anotaste y siente la capacidad que ya tienes para criar a sus partes más jóvenes.