

DIFERENCIACIÓN SALUDABLE

EJERCICIO DEL NIÑO INTERIOR:

Esta es una excelente manera de comenzar a diferenciarse de manera saludable de nuestras partes más jóvenes para que podamos comenzar a apoyarlas en las formas en que lo necesitan.

* Explora esto solo cuando te sientas dentro de la tolerancia, lo que significa que no tengas demasiada activación. Si en algún momento esto te parece demasiado, pausa, usa un ejercicio de contención y otros recursos reguladores.

PASO 1: Comienza a mirar fotos tuyas cuando eras más joven. Ve cuál(es) te atrae(n) más. Ve si puede ver a ese niño separado de ti, como verías a cualquier otro niño. Esto ayuda a crear compasión por nuestras partes.

PASO 2: Regula para conectarte con tu yo adulto más ventral.

PASO 3: Usa la herramienta "como si" para apoyar el acceso a la compasión y la empatía por tus partes más jóvenes. Es decir, si este niño fuera el hijo de tu amigo, o cualquier otro niño, ¿cómo empatizarías con él si hubiera pasado por cosas similares? Tóma tu tiempo para sentir eso y luego vea si puede impartir la misma compasión y empatía hacia sus partes más jóvenes.

PASO 4: Coloca la(s) foto(s) seleccionada(s) donde las veas y repite los pasos 2 y 3 cada vez que las veas.

PASO 5: Reflexiona y escribe abajo. ¿Qué surge para ti cuando miras a tu yo más joven? ¿Qué compasión y amabilidad puedes mostrarles?

ENTENDER QUIÉN ESTÁ PRESENTE EN NUESTRA EXPERIENCIA:

Cuando te sientas activado, te invito a que consultes contigo mismo con las siguientes indicaciones. Esto puede ayudarnos a comenzar a comprender quién puede estar presente en nuestra experiencia:

- ¿Qué edad me siento ahora mismo?
- ¿Me siento joven? ¿O me siento como un adulto?
- ¿Me siento pequeño o me siento grande?
- ¿Me siento fuera de control o en control?
- ¿Me siento capaz o incapaz?
- ¿Mi reacción coincide con mi circunstancia?

CONSEJOS GUIADOS:

Piensa en un momento en el que te sentías juguetón:

¿Te sientes como si tus partes jóvenes estuvieran presentes o una parte adulta tuya? ¿O ambos?

Piense en una experiencia 1 o 2 en la que te sentiste inseguro en tu vida adulta. Recuerda, ¡nada demasiado activador!

1. ¿Qué edad me sentía?
2. ¿Me sentí pequeño o grande?
3. ¿Me sentí como mi yo más competente y capaz? ¿O me sentía como alguien más?

Piensa en una experiencia 1 o 2 en la que te sentiste agitado:

1. ¿Qué edad me sentía entonces?
2. ¿Me sentí como mi yo adulto competente que es capaz y hábil? ¿O me sentí incapaz?
3. ¿Me sentí pequeño o grande?

Piensa en un momento en el que estuviste en relación con otra persona y hubo una ruptura:

1. ¿Qué edad me sentí cuando eso sucedió?
2. ¿Me sentí como mi yo adulto? ¿O me sentía como una parte más joven?
3. ¿Me sentí en control o fuera de control?

Piensa en un momento en el que no te sentiste escuchado:

1. ¿Qué edad me sentí cuando eso sucedió?
2. ¿Me sentí grande o pequeño?
3. ¿Capaz o incapaz?
4. ¿A qué edad me sentí/siento?

ESCRIBE EN TU DIARIO:

Después de pensar en estas diferentes situaciones y notar cuándo aparecen tus partes más jóvenes, **¿qué tipo de seguridad, apoyo, amabilidad, etc. puedes mostrarles? ¿Qué recursos reguladores podría usar para apoyar a estas partes más jóvenes?**
