



Delpersonligheter

Ta kontakt med ett mönster, en roll du intar i en situation du vill förändra. Det är en delpersonlighet i dig. Ge den ett namn, t ex "presteraren", "offret", "den modige", eller vad du vill kalla den. Slut dina ögon och se dig själv agera som delpersonligheten. Upplev hur den tänker, känner och hur din kropp reagerar.

När du är i kontakt med delen så ställ dig följande frågor:

- Hur länge har den här delen funnits med i mitt liv? När kom den till?
- Hur har den här delen tjänat mig och hur tjänar den mig idag? Hur är den positiv?
- Hur har den här delen begränsat mig och hur begränsar den mig idag? Hur är den negativ?
- Vad behöver den här delen idag? Ställ frågan flera gånger så du når till delens innersta behov.

Innan du öppnar dina ögon så fånga din delpersonlighet i en symbol. Kan vara en bild, färg/form eller annan symbol.

Måla och skriv

Delpersonlighetens namn:

Den har funnits med sedan:

Måla bild

Tjänat/Tjänar mig

Begränsat/Begränsar mig

Behöver

Hur kan jag ge vad den behöver?

Hur kan jag välja att använda den här delens tjänande aspekter?

Hur kan jag styra delen så att den inte styr mig? Är det kanske tid för att låta delen ta ledigt?

Har den här delen en motpol? Vem är det? Kan du välja den istället eller kan motpolen hjälpa din negativa del på något sätt?