



Spåra en delpersonlighet

Syfte: Identifiera delpersonligheter

Sedvanlig avslappning. Vänd din uppmärksamhet mot ditt inre.

Dra dig till minnes en situation under den senaste tiden som påverkat dig känslomässigt och tankemässigt... Föreställ dig situationen igen så livligt du kan...Föreställ dig att du återupplever situationen precis som om den hände just nu... (2-5 min)

Gå nu vidare genom att ställa dig följande frågor medan du fortfarande är inne i visualiseringen:

Hur ser dina tankar ut i denna situation?
Vilka känslor är du medveten om?
Vad känner du i kroppen?
Hur ser omgivningen ut från ditt perspektiv?
Hur skulle du vilja agera?

Ta några djupa andetag och ta i din föreställning några steg tillbaka så att du kan se dig själv och situationen utifrån. Intra positionen som observatör.

Vad kan du observera?
Vilken del av dig själv kommer till uttryck?
Vad försöker denna delpersonlighet göra för dig?
Försöker denna del hjälpa dig att hålla situationen under kontroll?
Vad känner du gentemot denna del av dig själv?
Hur uppfattar delpersonligheten världen?
På vilket sätt begränsar denna delpersonlighet dig?
Vad tror du delen behöver av dig?
Är du villig att tillmötesgå detta behov?
Hur skulle du kunna göra det?
Vilka goda egenskaper har delen att erbjuda dig?
Hur skulle du kunna använda dig av dessa egenskaper i ditt dagliga liv?
Skulle du vilja tacka delen för vad den gör för dig?
Om du känner tacksamhet så uttryck den nu.

Återvänd långsamt. Gör anteckningar i din arbetsbok.