



Lära känna en delpersonlighet

Syfte: Lära känna delpersonligheter

Välj ut en delpersonlighet som du vill lära känna. Föreställ dig denna delpersonlighet så tydligt du kan. Hur den ser ut, hur gammal den är, hur den är klädd etc. Om det inte är en människa utan exempelvis ett djur eller en symbol så fokuserar du på andra yttre tecken. Om du givit delpersonligheten något namn så använd det

Sedvanlig avslappning.

Föreställ sig nu din delpersonlighet så tydligt du kan. Föreställ dig att du kan tala till delpersonligheten och att delpersonligheten kan svara dig.

Fråga delpersonligheten:

Varför är du här? (Vänta på svaret...)

Vad vill du ha från mig? (Vänta på svaret...)

Vilka är dina djupaste behov? (Vänta på svaret...)

Hur ser du på livet? (Vänta på svaret...)

Vad har du att erbjuda mig? (Vänta på svaret...)

Tacka nu din delpersonlighet för samtalet och återvänd till verkligheten runt dig...

Sätt dig en stund med din Arbetsbok och gör några anteckningar om det du upplevt.