

Ejercicio:

Negociar con uno(a) mismo(a)

Para este ejercicio es mejor sentarse en un sillón.

Durante el ejercicio, asegúrate de no cruzar las piernas ni los brazos. Coloca los pies uno al lado del otro en el suelo.

Coloca los antebrazos en los reposabrazos laterales, de modo que las manos abiertas apunten hacia arriba.

De este modo, imagina que colocas una de tus acciones en cada mano.

Cierra los ojos mientras estás inmerso(a) en tus pensamientos.

Después de cada paso, vuelve brevemente al presente y anota tus pensamientos más importantes. En lugar de animales también puedes utilizar figuras como bruja, mago, reina, niño, mujer sabia...como metáforas.

Si tu mente divaga entre una y otra, no pasa nada. Vuelve a la palabra y repítela al exhalar.

1. ¿Qué partes, qué necesidades de vos entran siempre en conflicto? Describe tu situación típica.
2. Separa las dos partes y determina en qué mano debe colocarse la parte A y dónde la parte B.
3. Comprueba una a una qué parte A y qué parte B quieren hacer el bien para vos.
4. ¿Qué animal/personaje representa la parte A y qué animal/personaje te viene a la mente para la parte B? ¿Qué es típico del animal/personaje respectivo?
5. ¿Qué podría aprender el animal/personaje A del animal/personaje B y viceversa? ¿Qué más se te ocurre?
6. ¿Cómo pueden entrar en contacto los dos animales/personajes, qué acuerdo pueden establecer entre ellos para que ambos salgan adelante?
7. ¿Están satisfechos ambos animales/personajes? ¿Hay alguna objeción? En caso afirmativo, ¿qué condiciones necesitan ambos(as) para aceptar la solución?
8. Si trasladas tus "soluciones animales/figurativas a la realidad, ¿qué significa eso concretamente? ¿Qué quieren hacer a partir de ahora?
9. Ahora imagina una situación concreta en la que te encontrarás en breve. ¿Qué habrás hecho exactamente de forma diferente entonces?

Fuente:

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Resilienz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 89-90
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 04.07.2023