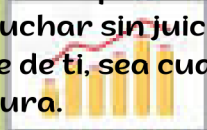


REUNION DE EQUIPO

Este formulario está diseñado para ayudarte a explorar y entender las diferentes partes de ti mismo a través del marco de Internal Family Systems (IFS).

Estás en una situación particular. Se activan en ti varias emociones, pensamientos, posturas o perspectivas? Tal vez es el momento de hacer una reunión con tus partes. Dale un lugar en la mesa y escucha las distintas posiciones. Después tomarás la decisión que consideres más adecuada.

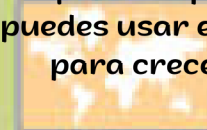
Todas y cada una de las partes tiene algo que aportar. Si necesitan información puedes aportarla tu. Asegúrate de tener la apertura necesaria para escuchar sin juicios. Validando cada parte de ti, sea cual sea su postura.



TODAS LAS PARTES SON BIENVENIDAS



Ahora que has escuchado a todas tus partes, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has aprendido. ¿Cómo puedes usar esta información para crecer y avanzar?



TODAS LAS PARTES TIENEN UN NOBLE PROPOSITO